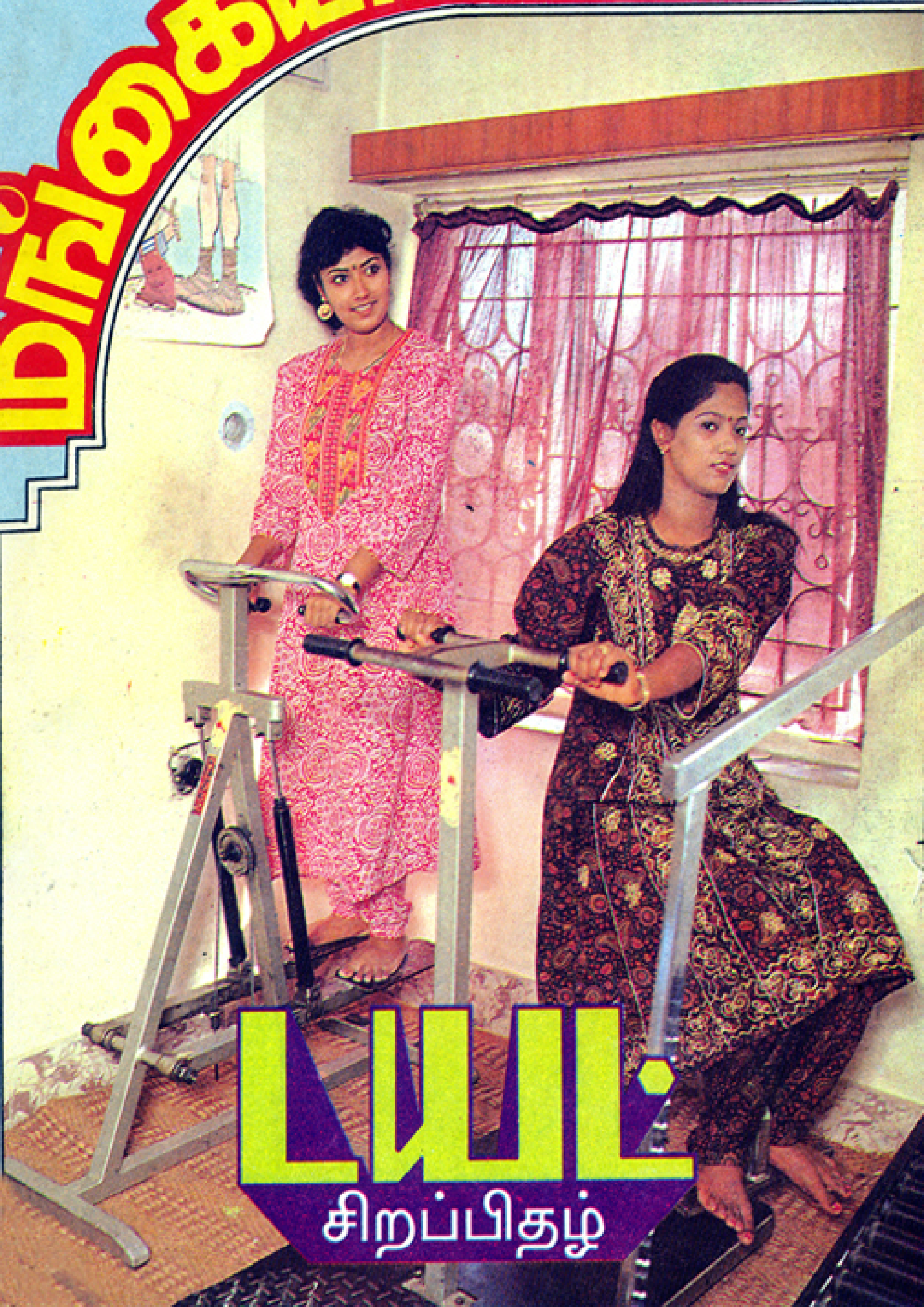
NGAYAR MALAR
ம்பர் '93 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்





காயத்ரி

மிஸ்டி ஸில்க் மெருகுட

பொன்மாலைப்
பொழுது...

குத்து விளக்கின் ஒளி
அவள் முகத்தில்
பிரதிபலிக்க, இரவின்
ஆழ்ந்த வண்ணத்தில்
காயத்ரி ஸில்க் அணிந்து
வீணையின் நரம்புகளை
மீட்டும் இந்த தேவதை
காண்போரின்
ஆன்மாவின்
நரம்புகளையே
மீட்டுகிறாளோ ?

அந்திநேரப்பனியாய்,
அவள் அணிந்துள்ள
காயத்ரி ஸில்க் தூய
பட்டில் நெய்த ஒரு
மந்திரக் கவிதை. இந்த
கவிதைக்குப் பெயர்
மிஸ்டி ஸில்க்.

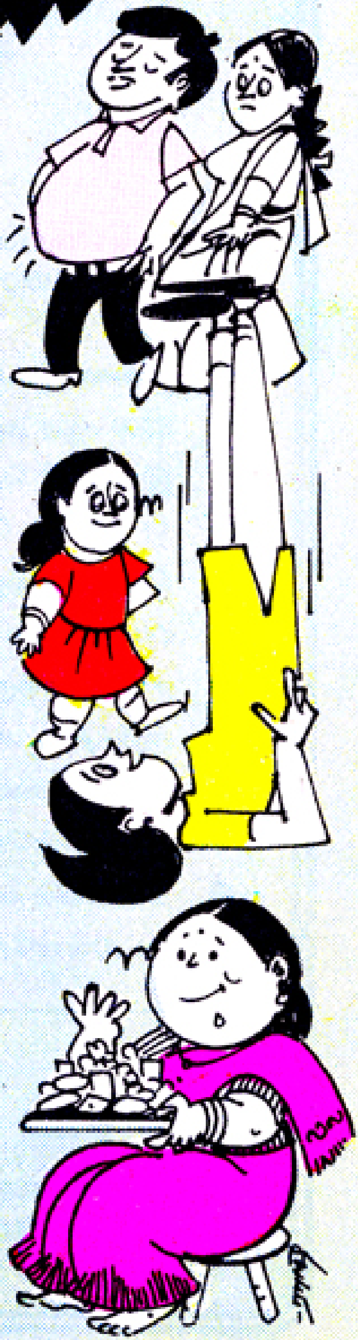
சண்பக மலரின் மணம்
கமழ, பட்டுப்புடவை
சலசலக்க, பூவிரல்கள்
நாதமிசைக்க, இதைவிட
அழகிய நல்வரவு ஓர்
ஆணுக்கு வேறு
எங்காவது கிடைக்குமா ?

Pathi Silk Hous

BANGALORE

70 வருட பட்டுப்பாரம்பரி

டயட் சிறப்பிதழ்



அன்புள்ள சகோதரிகளே,

சமையல் சிறப்பிதழ், நவராத்திரி சிறப்பிதழ், தீபாவளிச் சிறப்பிதழ் என்று இதுநாள் வரைக்கும் பார்த்தோம்... அது என்ன, டயட் சிறப்பிதழ் என போன மாத மங்கையர் மலரில் அறிவிப்புப் பார்த்தவுடன் யோசனை செய்து இருப்பீர்கள்...

டயட்... இந்த வார்த்தை இப்போது உலகம் முழுக்க சுற்றி வருகிறது. ஒரு கால கட்டத்தில் ஸ்வீடன் நாட்டில் டயட்டிற்காக ஒரு இயக்கமே நடத்தப்பட்டதாம்.

முன்பெல்லாம் எந்த ஒரு விசேஷமானாலும் 'அறுசுவை உண்டி' என ஒரு பிடிபிடித்து 'ஏவ்' என ஏப்பம் விடுவது பெருமை. ஆனால் இப்போது உடல் பருமன், இருதய நோய், சர்க்கரை வியாதி இவற்றிற்கெல்லாம் உடலில் சேரும் அதிகப்படி கொழுப்பே(!) காரணம் எனத் தெரிந்து கொண்டு விட்டோம். 'கொலஸ்ட்ரால்' பற்றி நிறைய பேச ஆரம்பித்து விட்டோம். இன்றைய அவசர யுகத்தில் காலையில் இருந்து இரவு வரை ஓட்டம்... ஓட்டம்...தான். இதற்கு உடம்பு வியாதியும், பருமனுமாக இருந்தால் நன்றாகவா இருக் கிறது?

எனவே, சமீப காலமாக நமக்குள்ளேயே ஒரு விழிப் புணர்வு வந்து விட்டது. ஆரோக்கியமான 'சிக்'கென்ற உடல் இருந்தாலே சிறப்பு. இது மனோபாவத்திலும் பெரிய பெருமிதத்தை ஏற்படுத்து கிறது. உடையிலே கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டது போல உடல் அளவிலேயும் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்து இருக்கிறோம். அதிக எண்ணெய், கொழுப்பு, சர்க்கரை இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது என உணர ஆரம்பித்து விட்டோம்.

'இனிமே என்ன, கல்யாணம் ஆயாச்சு... ரெண்டு குழந்தை பிறந்தாச்சு' என்ற மனோபாவம் இப்போது இல்லை. வேலைக்குப் போகாத இல்லத்தரசிகள் கூட ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும், தானும் ஒன்றை சாதிக்கப் பிறந்தவளே எனக் கிளம்பி விட்டார்கள். நிறைய தொழில் கள்.. நிறைய சவால்கள் நமக்கெதிரே காத்திருக்கின்றன... சோர்ந்த மனோபாவம் ஓடியே போயாச்சு!

இதற்கெல்லாம் அடிப்படை 'டயட்' உணர்வுதான். நல்ல ஆரோக்கியமான, சத்தான, மிதமான உணவு.. சாப்பிடுவது, உறங்குவது போல உடற்பயிற்சியும் கட்டாயம்... பிறகு உலகை வெல்லும் உற்சாகமான மனோபாவம்... சோர்வில்லாத புன்னகை பூத்த முகம்... வெற்றிக் கொடியாக புதுமைப் பெண்...

அதற்காகத்தான் இந்த 'டயட் ஸ்பெஷல்'..! உங்களுக்காக நிறைய பேர்களைச் சந்தித்து, நிறைய விஷயங்களைக் குவித்துள்ளோம்... சுவைப்போம்... வெற்றி பெறுவோம்!

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

சென்னையிலும்
ஒரு நான்மாடக் கூடல்!

5 மாதத்தில்
குடியேறலாம்!

அக்ஷயா

16, 3வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

(MMDA Sanction No. B/22261/358A/B/92)

- மனையின் பரப்பளவு 12000 சதுர அடி (தோராயமாக)
- 6300 சதுர அடி பரப்பளவில் கார் - ஸ்கூட்டர் நிறுத்த இடவசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.
- 27 வீடுகள் கொண்ட இரண்டடுக்கு மாடிக் கட்டிடம்
- சிங்கிள் மற்றும் டபிள் பெட்ரூம் வீடுகள் (400லிருந்து 850 சதுர அடி அளவில்)
- கலைநோக்குடனும் கைவண்ணத்துடனும் கட்டப்படுகிறது
- குறித்த காலத்திலும் தரமான முறையிலும் கட்டப்படுகிறது
- பொதுவான தொலைக்காட்சி ஆன்டெனா, டிஷ் ஆன்டெனா பொருத்தப்படுகிறது.
- மனையில் எவ்வளவு வேலை முடிக்கப் பட்டுள்ளதோ அதற்கேற்ப பணம் தந்தால் போதுமானது.

CREATORS

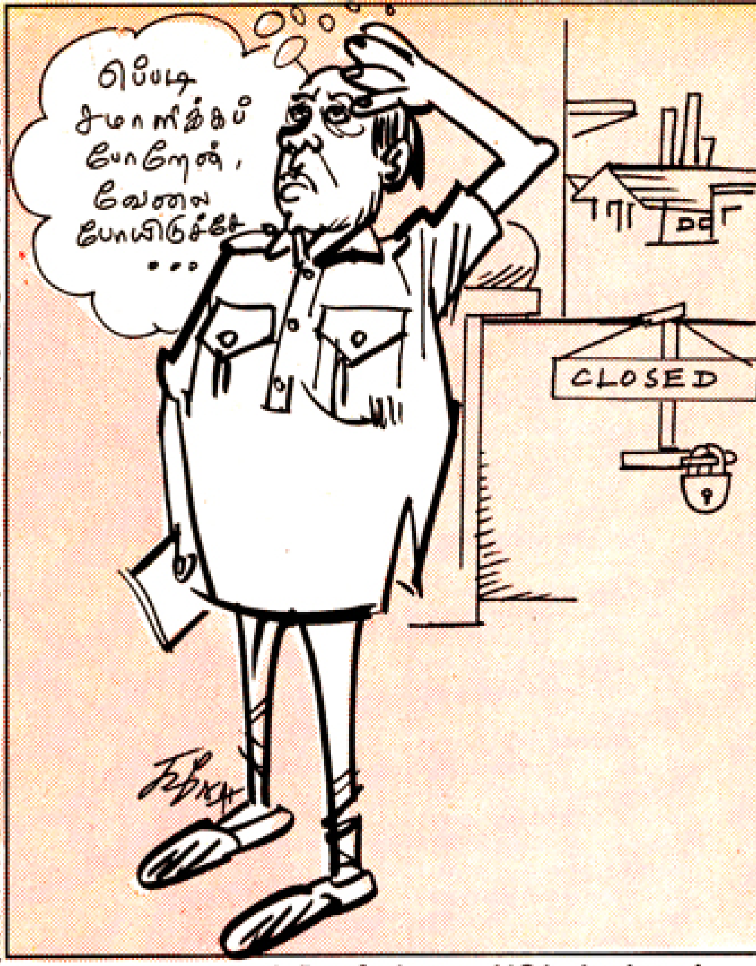
NOT JUST BUILDERS

ASSOCIATED BUILDERS

2ND FLOOR, 26, RANGANATHAN STREET,
T. NAGAR, MADRAS - 600 017. INDIA.

✆ OFF : 440210/440224
Res : 2345244 Fax : (044) 2344333

நெருக்கடிகளைச் சமாளியுங்கள்



வாழ்க்கையில் சில நிகழ்ச்சிகள் மட்டும் நினைக்கும் போதே நெஞ்சை உலுக்குவதாய் அமைந்து விடுகின்றன. நெடுங்காலத்திற்குத் தொண்டையிலேயே கசப்பாய் நின்று விடுகின்றன. ரொம்பவும் நெருங்கப்பட்டவர்களை இழப்பது, விவாகரத்து, கடுமையான நோய், பறிபோகிற வேலை என்று நிறைய விஷயங்களைச் சொல்லலாம். அந்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் கொஞ்சமும் பதறாமல், சிதறாமல் நிலைமையைச் சமாளிக்கிறவர்களும் உண்டு.

'நல்லதே நடக்கும்' :

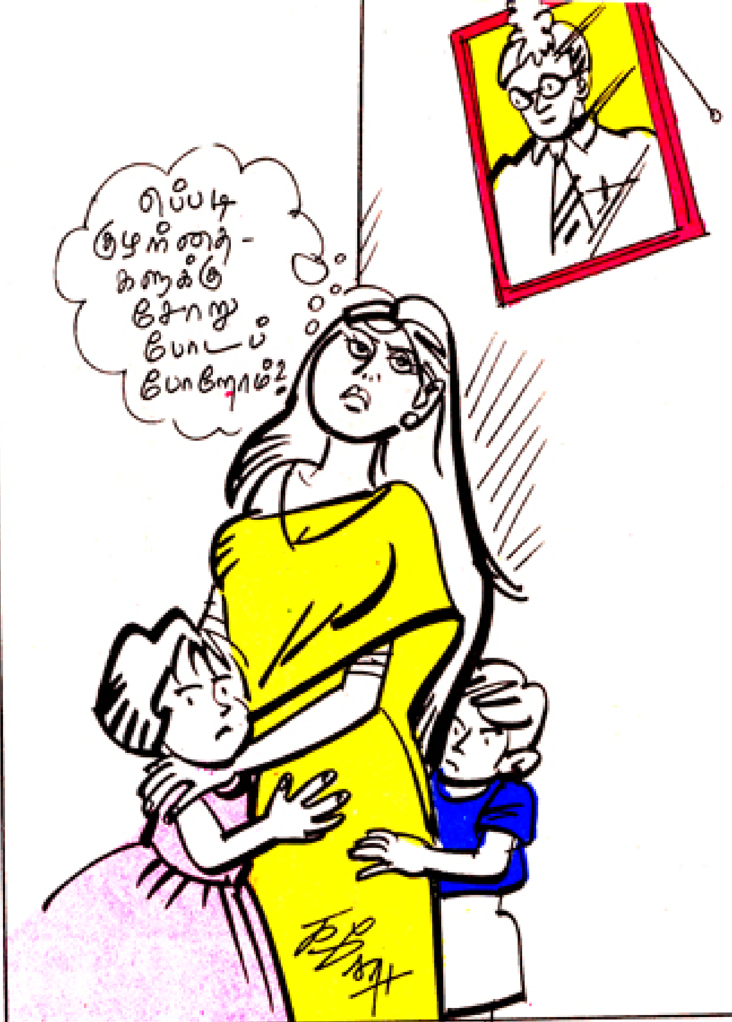
எல்லாம் நல்லதற்கே என்று நம்புகிறவர் ஆரோக்கியமானவராய், சந்தோஷிக்கிறவராய், பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண்கிறவராய்த் திகழ முடிகிறது. 'இந்தப் பிரச்னையை நான் கையாளுவேன்' என்று அவர் முனைகிறார்.

மூர்த்தி என்பவர் சென்னையில் 'ஸ்டோரேஜ்' ஒன்றில் வேலை பார்த்தவர். 25 வருஷம் வேலை பார்த்த கம்பெனி திடீரென்று மூடப்பட்ட போது மூர்த்தியின் நிலை என்ன? 'மனைவி, குழந்தைகள், கடன்... 'எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோம்? வெறும் ஹைஸ்கூல் படிப்புடன், டிப்ளமா மட்டுமே வைத்திருந்த மூர்த்தி தனக்குத்தானே கேட்டுக் கொண்டார். தொடக்கத்தில்தான். பிறகு, 'ஏதாவது வேலை பார்த்தாக வேண்டும், கை கட்டிக் கொண்டு சும்மா நிற்பதில்லை' என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

ஒரு இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனியில் சேல்ஸ்மேன் வேலை கிடைக்கும் போலிருந்தது. மூர்த்திக்குத் தன் வாழ்நாளில் எந்தப் பொருளையும் விற்றுப் பழக்கமில்லை.

'சேல்ஸ்மேன் வேலைக்கு நல்ல மார்க்கும், கல்வித் தகுதியும் இருந்தால் மட்டும் போதாது. நம்பிக்கை உடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆப்டிமிஸ்டுகள்தாம் அந்த வேலைக்கு லாயக்கு' என்று கருத்து தெரிவித்தார் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி நிர்வாகியான ஆபிரகாம்.

வாஸ்தவம். ஆப்டிமிஸ்டுகள்தாம் எல்லா சூழ்நிலைகளையும் தமக்குச் சாதக



மாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஆபிரகாம் தேர்ந்தெடுத்த 130 பேரில் மூர்த்தியும் ஒருவர். இறைச்சியை பேக் பண்ணிக் கொண்டிருந்தவர், சூப்பர் சேல்ஸ்மேனாகி விட்டார். முன்பு பார்த்த வேலையை விட இரட்டிப்புச் சம்பளம் இந்த வேலையில் கிடைத்தது.

'ஒரு நேரத்தில் ஓர் அடி மட்டுமே எடுத்து வையுங்கள்':

சரி, எல்லாவற்றிலும் நல்ல நம்பிக்கை மட்டும் வைத்திருந்தால் போதுமா.

புவனா (35) நான்கு பெண் குழந்தைகளுக்குத் தாய். அவள் கணவன் குடும்பச் சுமையோடு, குடும்பத்திற்குச் சொந்தமான அச்சகத் தொழிலையும் மனைவியைச் சுமக்க வைத்து விட்டு, அகால மரணமுற்றார்.

'எனக்குச் சூழ்நிலையே பயங்கரமாய் பட்டது. எப்படித் தொழிலைக் கவனித்துக் குழந்தைகளுக்குச் சோறு போடப் போகிறோம் என்றிருந்தது. 'நான் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தைச் சிந்திக்கவில்லை. நிகழ்காலத்தைப் பார்த்தேன். என்னிடம் நீண்ட காலத் திட்டங்கள் இல்லை. அன்றன்றைக்கும் திட்டமிட்டுக் கொண்டேன். எனவே, வாழ்க்கை பற்றிப் பெரிதாக அச்சப்படும்படி ஏதுமில்லை.' என்கிறாள் புவனா.

'அடுத்த பதினைந்து வருஷங்களை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோம் என்று பெருமூச்சு விடாதீர்கள். அடுத்த பதினைந்து நிமிஷத்தை எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் என்று பாருங்கள்' என்கிறார் அமெரிக்க மனவியல் நிபுணி 'ஆன்பென்பார்த்தி'. கவலையை விடுங்கள், கடமையில் இறங்குங்கள் என்கிற ஊக்குவிப்பு இது.

அவர் இல்லாமல் என்ன செய்வேன் என்கிற ஆற்றாமைக்கு இடம்கொடாமல் தொழிலை புதுப்பித்து, வீட்டுக்காரியம் பார்த்து, குழந்தைகளை ஆளாக்க வேண்டும் என்கிற முனைப்புதான் புவனாவை நிமிர்ந்து நிற்கவைத்தது. அவளது 'plan for each day' தான் தாக்குப்பிடிக்கிற வலிமையைத் தந்தது.

'நம்பிக்கை... நம்பிக்கை... நம்பிக்கை':

ஆம், அது ஒன்றுதான் இக்கட்டுகளிலிருந்து நம்மை மீட்க உதவும் வலிய சக்தி.

டாக்டர் ஃப்ரெடெரிக்ஃப்ளாச் தம்முடைய நூலில் இப்படிச் சொல்கிறார் 'வாழ்க்கை பற்றி நமக்குத் தெரியாத எத்தனையோ திட்டங்கள் உண்டு. நம்மால் அதையெல்லாம் கிரகித்துக் கொள்ள முடியாது போகலாம். எனினும், நிகழ்ச்சிகளோடு நம்மை பொருத்திக் கொள்ள தெரிந்து கொண்டு விட்டால் போதுமே' என்று.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை குறைந்து போகும் நிலையில், தோளில் கிடக்கும் குழந்தையைப் பாருங்கள்.

அந்த மொட்டு மலர்ந்து மணம் வீசவேணும் நீங்கள் வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்பது புரியும். நம்பிக்கை பெறுவீர்கள்.

– சி. எஸ். தேவநாதன்

''சொட்டு நீலத்துடன்''
வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள்
என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள்.

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவையில்லை?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

உபயோகிப்பவர்களுக்கு

உஜாலாவின் ஒவ்வொரு துளியும் துணிகளில் நிரந்தரமான வெண்மையை உண்டாக்கி மனதில் நிறைந்த திருப்தியை தருகிறது. நீரில் எளிதாக கரைந்து துணிகளின் இழைகளில் உடனடியாக உறிஞ்சப்பட்டு இன்ஸ்டன்ட் ஆக்ஷன் மூலம் ஒரே சீராக பரவும் தன்மையை உடையது. உடைகளின் அழுக்கை நீக்கி துணிகளுக்கு பளபளப்பான வெண்மையை தருகின்றது. ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRITATION TEST சோதனையில் சருமத்திற்கு எந்த கெடுதலையும் உண்டாக்காது என்று சான்றிதழ் பெற்றது உஜாலா. இது ஜோதி லேபரட்டரியின் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு ஆகும்.



JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

உஜாலா

நாகி பாகியின்

கமலி ஸ்ரீபால்

அமெரிக்க விமான நிலையத்திலிருந்து இந்தியாவிற்குப் பறக்க ஆரம்பித்த விமானத்தைக் கீழிருந்தவாறே கையசைத்துப் பார்த்திருந்த நாகி எனும் நாகலட்சுமி நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டாள். எப்படியோ இந்தியாவில் சென்னையில் இருக்கும் பாகி எனும் தன் அருமைத் தோழி பாக்கியலட்சுமியின் ஆசையை நிறைவேற்றியாகி விட்டதே. இதென்ன, சாதாரண சாதிப்பா! 'உடுக்கை இழந்தவன் கைப் போல' என தேவையான நேரத்தில் தேவையான வகையில் உதவுவதுதானே நட்பு.

சிறு வயதில் காவிரிக் கரையில் கண்ணாமூச்சி விளையாடிய காலத்திலிருந்தே நாகியும், பாகியும் தோழிகள். இதோ, நாகியும் அமெரிக்கா வந்து கிட்டத்தட்ட இருபது வருடங்கள் ஆயிற்று. ஒரு தடவை கூட பாகி எதுவும் கேட்டது கிடையாது. அப்படிப்பட்ட பாகி ஆறு மாதத்திற்கு முன் தன் கடின உழைப்பினைப் பற்றி அலுத்துக் கொண்டு கடிதம் எழுதினாள்.

'நாகி,

ஏதோ நீயாவது நல்லாயிருக்கிறாயே. அதுதான் என் மனதிற்கு ஆறுதல். காலையிலிருந்து ஓயாத வேலை. ஆபீஸிலும் அக்கௌண்ட்ஸ் செக்ஷனில் இருப்பதால் மானேஜர் கண்ணில் விளக்கெண்ணெய் போட்டுக் கொண்டு உயிரை வாங்குகிறார். நாலு மாதத்தில் மச்சினன் வேறு குடும்பத்தோடு இங்கேயே வந்து இருக்கப் போகிறான். அவன் மனைவி கைக் குழந்தையை என்னிடம் விட்டு விட்டு ஏதோ மூணு மாத ட்ரெய்னிங் போகப் போகிறாளாம். எப்படியிருக்கு கதை! ஊருக்கிளைச்சவன் பிள்ளையார் கோயில் ஆண்டி என இந்த மனுஷனும் எல்லாத்தையும் தன் தலையில் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு முழிக்கிறார். இதையெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது சே! என எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கி விட்டு அமெரிக்கா ஓடி வந்து விடலாமா என இருக்கு. மற்றபடி வேறு விசேஷமில்லை.

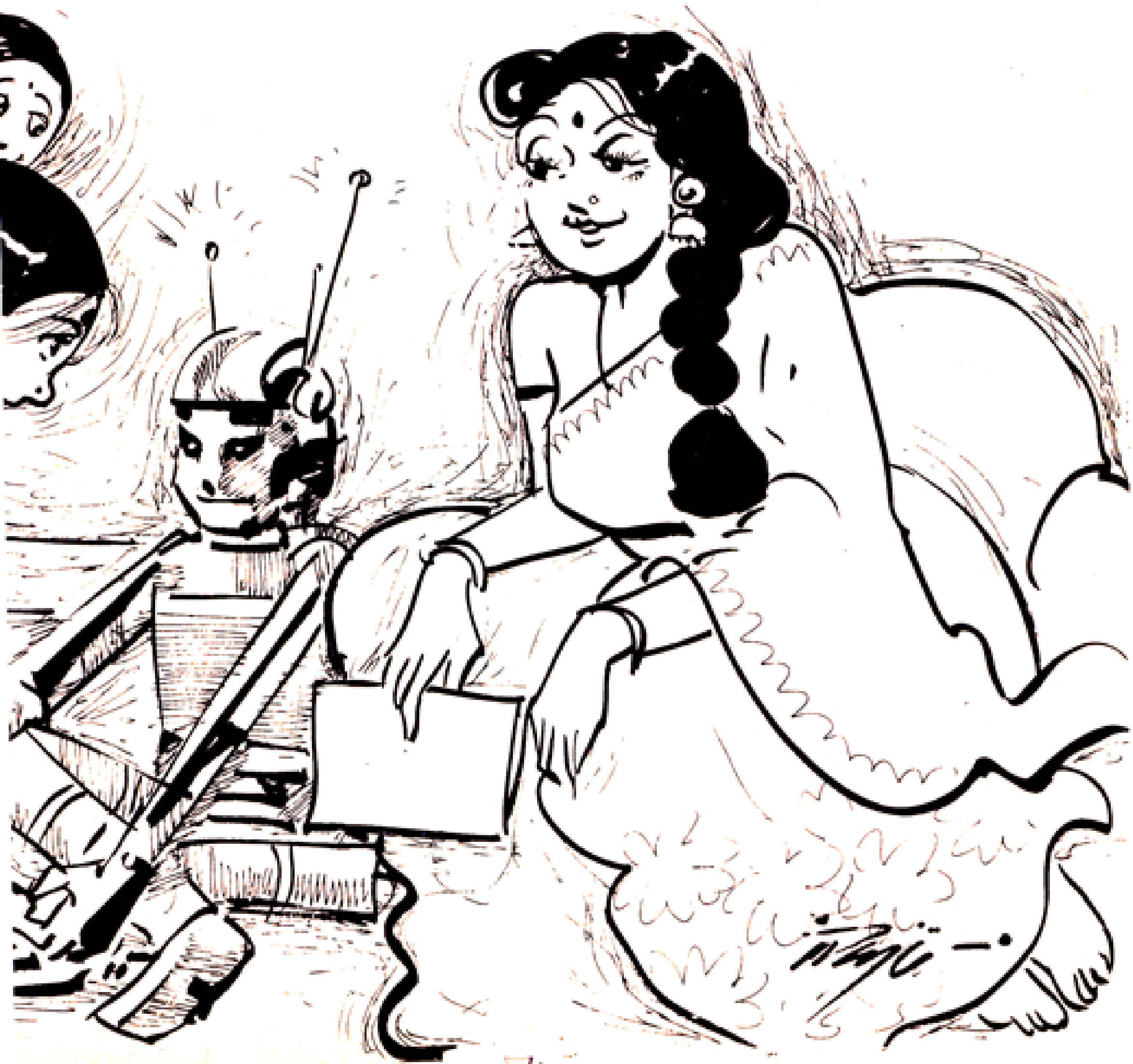
உன் அன்புள்ள,

பாகி.

கடிதத்தைப் படித்த நாகிக்கு மனம் உருகியது. தான் சகல வசதிகளோடு இருக்கும் பொழுது தன் தோழி இப்படி வருந்துவதா. விஞ்ஞானம் முன்னேறியுள்ள இந்த யுகத்தில் பட்டனை தட்டினால் வேலை நடக்கும். அறிவியல் உலகில் என் தோழிக்கு மட்டும் இத்தனை கொடூரமா! வீட்டுக் கணக்கு, வரவு, செலவு, இப்படி இத்யாதிகளை கவனிக்கக் கூட எவக்குக் கம்ப்யூட்டர் உதவி புரிகின்றதே' என சிந்தித்து நாகியின் மனத்தில் யோசனை உதித்தது. வீட்டு வேலைகளுக்குக் கூடமாட உதவி செய்ய ரோபோவினை உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்றாற்போல் உருவாக்கித் தருகின்றோம் என்ற ஓர் சமீபத்திய விளம்பரம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. பரபரவென ஒரு வார கால பேப்பர்களை பிராய்ந்தாள். டக்லர்ஸ் கம்பெனியின் விலாசம் தேடி ஓடினாள்.



'ரோபோ'!




"அழகான கூந்தல் எனக்கு
ரொம்ப ஈஸியா கெடச்சுடல.
அப்புறமாதான் தெரிஞ்சது...
Sunsilk
SALON TREATMENT
Sunsilk
SALON TREATMENT
Sunsilk
SALON TREATMENT

....அதுக்கு எந்த ஷாம்ப்பூவும் தரமுடியாத ஸ்பெஷல் பராமரிப்பு கொடுக்கணும்னு.''

"அதனாலதான் ஸன்ஸில்க் ஸலோன் ட்ரீட்மென்ட்டோட புதிய இன்டென்ஸிவ் கேர் கண்டிஷனரை தேர்ந்தெடுத்தேன்"

"அதுக்கு முன்னால் எங்கூந்தலும் ஒரே குழறுபடியாத்தான் இருந்தது. சிக்கலா, சொரசொரன்னு . . . ப்பா நெனச்ச பாக்கவே முடியல. என்னென்னமோ போட்டு பாத்தேன் ஒண்ணும் சரி வரல

அப்புறமாதான் கண்டு பிடிச்சேன் எங்கூந்தலுக்கு வேற எந்த ஷாம்ப்பூவும் தரமுடியாத ஸ்பெஷல் கவனிப்பு கொடுக்கணும்னு. அதுக்காக நான் செஞ்சது ப்யூட்டி பார்லர்ல என்ன செய்வாங்களோ அது. ஸன்ஸில்க் ஸலோன் ட்ரீட்மென்ட் இன்டென்ஸிவ் கேர் கண்டிஷனர். இதில் பேந்தனால்ங்கற ஒரு சாதனைக் கண்டுபிடிப்பு இருக்கு. இது கூந்தலுக்குள்ளே ஒவ்வொரு இழையிலேயும் ஊடுருவி உள்ளேயே வேலை செய்யும். அதன் பலன் வெளியில தெரியும். அழகான பளபளப்பான கூந்தல்ல. நிஜமாவே ஸலோன் அழகு.

நான் இந்த இன்டென்ஸிவ் கேர் கண்டிஷனரை வாரம் ஒரு தடவையாவது பயன்படுத்தறேன். நீங்களும் போட்டுப்பாருங்க. அப்புறமா உங்களுக்கும் அழகான கூந்தல் கெடச்சப்புறம் என்ன மறுபடியும் நெனச்சு பாருங்க. என்ன சரியா?"

ப்யூட்டி பார்லர் பலன் பெற நிபுணர்கள் பயன்படுத்துவது போல் இந்த கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்துங்கள்

1. முதலில் ஷாம்ப்பூ போட்டு தலையைக் கழுவவும்.
2. உள்ளங்கையில் கண்டிஷனரை எடுக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்கக்கூடாது.
3. கண்டிஷனரை கொண்டு கூந்தலில் இதமாய்த் தேய்க்கவும். நுனிகளில் அதிகமாக.
4. பேந்தனால், கண்டிஷனர் சேர்ந்து வேலை செய்ய இரண்டு நிமிடம் கூந்தலை அப்படியே விடவும் பேந்தனாலின் டீப் ஆக்ஷன் கூந்தலினுள் ஊடுருவி உள்ளே ஊட்டமளிக்கும்.
5. பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி, தலை ஈரமாக இருக்கும்போதே சீவவும்.





6. பிறகு பாருங்கள். உங்கள் கூந்தல் சேதத்திலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றிருக்கும். வேண்டிய ஊட்டம் பெற்று பளபளக்கும்.

உங்கள் கூந்தலை ஒரு நிபுணரைப்போல் பராமரியுங்கள்

ஷாம்ப்பூ வகை	கூந்தல் வகை	தரும் பலன்கள்
பீச் ஸன்ஸில்க். புரோட்டீன், பேந்தனால் உள்ளது	பிளவுபட்ட நுனிகள் சேதமான கூந்தல்	பிளவுபட்ட நுனிகளை சரிசெய்கிறது
பச்சை ஸன்ஸில்க். விட்டமின் ஈ, பேந்தனால் உள்ளது	உறுதியற்ற சாதாரண கூந்தல்	கூந்தலுக்கு உறுதி தருகிறது
இன்டென்ஸிவ் கேர் கண்டிஷனர். பேந்தனால் உள்ளது	உலர்ந்த சொரசொரப்பான சிக்கலான கூந்தல்	சேதத்திலிருந்து காத்து கூந்தலை பாதுகாக்கிறது

Neelam

ஸன்ஸில்க்
ஸலோன் ட்ரீட்மென்ட்

அழகான கூந்தலுக்கு நிபுணர் பராமரிப்பு.

HTA 1622

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் கிடைக்கிறது

இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெடின் தரமான தயாரிப்பு.

நாகியின் வேண்டுகோள் டக்லர்ஸ் கம்பெனி நிறுவனர் கேக்ஸனுக்கு சவாலாகத் தோன்றியது. என்ன சொல்கிறார் இந்த இந்தியப் பெண்மணி. அமெரிக்காவும், ஜப்பானும் கம்ப்யூட்டர், ரோபோ முறைகளில் வெகுவாக முன்னேறியிருப்பது உண்மைதான். மனிதனைப் போல் செயல்படக்கூடிய 'Artificial intelligence' முறை ரோபோக்களை உருவாக்க பெருமுயற்சிகள் செய்து வருவதும் உண்மைதான். அதற்காக 'லாரி தண்ணீர் நாலு குடம் பிடிக்க, பஸ்ஸில் முண்டியடித்து டிக்கெட் வாங்க, வருவோருக்கு டிபன், காப்பி கொடுக்க, அழும் குழந்தையை தொட்டிலாட்ட, நொச்சு மாமியை அடக்கி வைக்க' போன்ற வேலைகளைச் செய்யும் ரோபோவை உருவாக்க முடியுமா? ஓ! இந்தியாவில் வாழ அதிகத் திறமை வேண்டும் போல் இருக்கின்றதே. அதனால்தான் இந்தியர்கள் அதிக திறமைசாலி என்று சொல்கிறார்களோ. கம்ப்யூட்டர் மன்னனான தனக்கு இப்படி ஒரு சோதனையா. கேக்ஸன் விழித்தார். நாகியோ வெட்டு ஒன்று, துண்டு இரண்டாய் பேசினாள்.

''மிஸ்டர் கேக்ஸன். உங்களால முடியுமா, முடியாதான்னா கரெக்டா சொல்லிடுங்க. உங்களால முடியாட்டி ஜப்பான்ல என் சின்ன மாமியார் பையன் இருக்கார். அவங்ககிட்டே நான் சொல்றேன்.''

கேக்ஸனுக்கு இது தன்மானப் பிரச்னையாயிற்று. இத்தனை நாள் தான் சம்பாதித்த மதிப்பு என்னாவது.

''சரிங்க மேடம், எந்தெந்த நேரத்தில் என்னென்ன வேலை என்பதைப் பற்றி உங்க தோழியிடம் கேட்டு புள்ளி விவரமா எனக்குச் சொல்லுங்க. மேலும் உங்க தோழி, அவர்கள் குடும்பத்தினர் இப்படி வேண்டப்பட்டவர்களின் குரல்களையும் பதிவு செய்து டேப்பில் அனுப்பச் சொல்லுங்க. 'Artificial intelligence' என்ற ஒரு வகை முயற்சி செய்கின்றோம். இதனால் ரோபோவே சமயோசிதமாக சில செயல்களைச் செய்ய முடியும். சார்ல்ஸ் பாபேஜுடம், ஆடா லவ லேஸுடம் (கம்ப்யூட்டரின் பிரம்மாக்கள்) என்னுள் இருந்து இதனைச் சிறப்புற நிறைவேறச் செய்வார்கள்'' என்று சவாலை ஏற்றார்.

நாகி ரோபோவின் மகிமைகளைப் பற்றியும், பாகியின் வாழ்வில் விடிவெள்ளி தோன்றுவதினைப் பற்றியும் கடிதம் எழுதினாள். மேலும் தேவையான குறிப்புகளை அனுப்புமாறும் எழுதியிருந்தாள். அலுத்து ஓய்ந்து அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பிய பாகிக்கு நாகியின் கடிதம் உயிரூட்டியது.

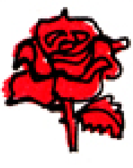
'சமையல் ரெடியா' என்ற பாகியின் கணவருக்கு 'இந்த உருட்டல், மிரட்டலுக்கெல்லாம் ஒரு முடிவு வந்து விட்டது. தெய்வம் ரோபோ ரூபத்தில் வரப் போகின்றது' என இடியாய் முழங்கினாள். நாகிக்கு பக்கம் பக்கமாய் துல்லியமாய் தன் எதிர்பார்ப்புகளை கடிதம் மூலம் எழுதினாள். ரோபோவின் 'வருகிறது' வாய் விளம்பரம் நொடியில் பல இடங்களுக்குப் பரவியது. பாகியின் மதிப்பு கூடியது.

ஆயிற்று! கஸ்டம்ஸ், விமானப் பயணம் போன்ற பல சிக்கல்களை நாகியும், பாகியும் சந்தித்தனர். ரோபோவின் விமானப் பயணத்தில் ஒரு ஆளுக்கான டிக்கெட் வசூல் செய்யப்பட்ட பின் கஸ்டம்ஸ் அதற்கு எப்படி வரி வசூலிக்கலாம் என்ற பல பிரச்னைகளுக்குப் பிறகு ரோபோவினை விமானம் ஏற்றியாயிற்று. நாகியுடன் சில நாட்களே ரோபோ இருந்திருந்தாலும் வீட்டு மனிதர் போல் அது ஒட்டிக் கொண்டதால் பிரிய மனமின்றி ரோபோவை அனுப்பி வைத்தாள் நாகி.

சென்னை விமான நிலையம். நிலைகொள்ளா கூட்டமாயிருந்தது. பலத்த போலீஸ் பாதுகாப்பு போடப்பட்டிருந்தது. தமிழ்நாட்டுக்கு வருகை தரும் ரோபோவை வரவேற்க பல முக்கிய பிரமுகர்கள் வருகை தந்திருந்தனர். வந்து நின்ற விமானத்திலிருந்து வாட்டசாட்டமாக இறங்கிய ரோபோவினைக் கண்டு விமான நிலையமே சொக்கியது. பத்திரிகைகாமிராக்கள் 'பளிச், பளிச்' சென மின்னின. ரோபோ மக்கள் குரலைக் கேட்டு கையசைக்க, மக்கள் வெள்ளமும் கைய சைக்க பாகி மகிழ்ச்சியில் மிதந்தாள்.

வீடு வந்த ரோபோ கட்டியாய் வேலை செய்ய பாகி நெகிழ்ந்து போனாள். விவரமாக நாகி கடிதம் அனுப்பியிருந்தாள். எவ்வாறு ப்ரொக்ராம் செய்யப்பட்டுள்ளது எனவும், தானாகவே நேரப்படி இயங்கக்கூடிய வகை எனவும், விளக்க முறை புத்தகமும் அனுப்பியிருந்தாள். மனம் 'நாகிக்கு ஜே!' எனக் கூவியது. ரோபோ அழகாய் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்தது, வீடு துடைத்தது. வாழ்க்கைப் பிரச்னையில் பெரிய பிரச்னையாய் விளங்கிய வேலைக்காரருடன் மன்றாடும் பிரச்னைக்கு பெரிய முற்றுப் புள்ளி வைத்தாள் பாகி. வீட்டுக்கு வந்தவர்களுக்கு காப்பி கொடுத்து உபசரித்தது ரோபோ. 'நான் எந்த ஜென்மத்தில் செய்த புண்ணியமோ, ரோபோ எனக்கு இந்த ஜென்மத்தில் உழைக்கின்றதே' என பாகி உருகினாள்.

ஒருசில பிரச்சினைகள் உருவாகாமல் இல்லை. ரோபோ வந்த நாளாய் வீடு வருவோரும், போவோருமாய் இருக்கவே பாகி அலுவலகத்திற்கு லீவு எடுத்தாள். 'எத்தனையோ பணக்காரர்கள் வீட்டில் கூட இல்லாத சிறப்பு தனக்கு எனும் பொழுது அதில் சில சங்கடங்களும் இருக்கத்தானே செய்யும்' என தனக்குத் தானே நியாயம்



வாடாத ரோஜாப்பூவைக் கைப்பிடி அளவு இரு வேளை வீதம் சாப்பிட்டால் சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலச்சூடு குணமாகும்.

– கமலா

கற்பித்துக் கொண்டாள். பத்திரிகைகள் பாகியை பிரத்யேக பேட்டி எடுத்தன. ரோபோ வண்ண அட்டைப்படம் இடம் பெறாத பத்திரிகையே இல்லை என ஆயிற்று. டீவி சிறப்புக் காட்சிகளாக ரோபோவின் திறமையை ஒளிபரப்பின. ஒவ்வொரு பள்ளியிலிருந்தும் வேண்டுகோள் விடுத்து எல்லா வகுப்பினரையும் பஸ்களில் அழைத்து வந்து காட்டினர். வீடு நிரம்பி வழிந்தது.

கூட்டம் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நாளுக்கு நாள் பெருகவே பாகி குடும்பத்தினர் சற்று பெரிய வீடு, கூடுதல் வாசல்புறம் கொண்ட இடமாக குடிபெயர்ந்தனர். இது குடும்பச் செலவில் பயங்கரமாய் கையைக் கடித்தாலும் பெருமையும், புகழும் சிக்கச் செய்தது. பாகி மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒரு முடிவு செய்தாள். சனி, ஞாயிறு களில் மட்டுமே ரோபோவை காண அனுமதிக்கப்படும் என்ற போர்டினை கேட்டியில் கட்டி விட்டு காரியாலயம் செல்ல ஆரம்பித்தாள்.

ஆபீஸே பாகியை வரவேற்றது. உயர் மட்ட அதிகாரிகளும் விசேஷ சிறப்பினைக் கொண்ட பாகி தம் அலுவலகத்தில் பணிபுரிவதை கவுரதையாய்க் கொண்டனர். பலரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க பாகியும் ரோபோவை ஆபீஸிற்கு அழைத்துச் சென்றாள். திமிடமாய் பாகியின் வேலையை ரோபோ செய்தது. பக்கத்து சீட்காரர்கள் கூட 'பாகி மேடம், பாகி மேடம்' என தன் வேலையை நீட்ட பாகியின் உபரி வருமானம் கூடியது. மதிய டிபனுக்கு அடை அவியல், பாம்பே சென்ற சக ஊழியர்கள் அளிக்கும் கலர் பர்ஸ், செருப்பு, இத்யாதிகள், என பாகி கொழித்தாள். நாளுக்கு நாள் ஆபீஸே பாகிக்கு கைகட்டி நின்றாலும் மானேஜர் மட்டும்,

''என்னதான், ரோபோ உங்களுக்கு உதவி செய்கின்றது, செல்வம் என்றாலும் இப்படி ஆபீஸுக்கெல்லாம் கூட்டிக் கொண்டு வருவது சரியில்லை. ஆபீஸில் ஒழுக்கம் சற்று மட்டுப்படுகின்றது'' என பணிவாய் கேட்டுக் கொண்டார்.

ஒருவிதத்தில் பாகிக்கு இது சம்மதமே. தினமும் ரோபோவை ஆட்டோவில் கூட்டி வர என்ன செலவு. பஸ்ஸில் வந்தால் ரோபோ ரசிகர்களின் அன்புத் தொல்லையிலிருந்து ரோபோவை காப்பாற்றுவதற்குள் பாகி திண்டாடிப் போகிறாள். பாகியின் மச்சினன் குழந்தையும் வீட்டுக்கு வந்து விடவே ரோபோ வீட்டில் இருப்பதே நல்லது எனத் தோன்றியது.

குழந்தையும் ரோபோவிடம் வாஞ்சையாய் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது. முதல் இரண்டொரு நாட்களுக்கு பூச்சாண்டி போன்ற உருவத்தைக் கண்டு வீறிட்டது. அழும் குழந்தையை ரோபோ பிடித்து தொட்டில் போட்டு ஆட்ட குழந்தையின் அலறலில் வீடே ஆடியது. இருந்தாலும் ரோபோ எப்படியோ குழந்தையை ஆடிப் பாடி கவர்ந்து விட்டது. இப்பொழுதெல்லாம் குழந்தை ரோபோவின் கையை விட்டு இறங்குவதே இல்லை.

சனி, ஞாயிறு பாகிக்கு 'பிஸி' நாட்களாயிற்று. வாரத்தில் இரு நாட்களுக்கு மட்டுமே காண முடியும் என்பதால் வண்டிகளிலும், பஸ்களிலும் காலை ஆறு மணியிலிருந்தே மக்கள் குவிந்தனர். இரு நாட்களிலும் வெளியூர்களிலிருந்தும் ஸ்பெஷல் பஸ்கள் 'பாயிண்ட் டு பாயிண்ட்' என பாகியின் வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட்டன. தெரு நிரம்பிய பட்டாணி, சுண்டல் கடைகள், ரோபோ பொம்மை கடை, ரோபோ பாஸ்ட் புட்ஸ் என 'திடீர் பஜா'ராய் நிரப்பின. வீட்டை ஒட்டினாற்போலவே பஸ் நிலையமும், காவல் நிலையமும் அமைக்கப்பட்டன. வீடு பொதுச் சொத்து போல் வருவோரும், போவோருமாய். ஆகவே க்யூ வரிசை பராமரிப்பிற்காக தடுப்புக் கட்டைகள், ஒருவழிப் பாதை போன்றவை அமைக்கப்பட்டது.

ரோபோ தண்ணீர் பிடிக்கும் அழகும், குழந்தையை பராமரிக்கும் அழகும் மக்களின் மனதைக் கவரவே ஆங்காங்கே ரோபோ ரசிகர் மன்றங்கள் துவங்கின.

தொல்லை பொறுக்க முடியாத பாகியின் கணவர் வட இந்திய யாத்திரைப் பயணம் செல்ல முயன்றார். ஆனாலும் பாகிக்குக் குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் இருக்கும் ரோபோவை எங்கும் விட்டுச் செல்ல மனமில்லை. எத்தனையோ நபர்கள் ரோபோவை அதிக விலை கொடுத்து வாங்க வந்த பின்னும் மறுத்து விட்டாள்.

ஊர் கண் அதிகம்தான் பட்டு விட்டது போலும். திடீரென அதிசயமாய் இடி, மின்னலுடன் கூடிய மழை பெய்ய ரோபோ பக்கெட்டுடன் தண்ணீர் நிரப்ப வெளியே ஓடியது. பளீரென வந்த மின்னல் ரோபோவினைத் தாக்கவே ரோபோ தன் செயல் திறனை இழந்தது.

இப்பொழுதெல்லாம் பாகியின் வீட்டு வாசலில் உள்ள ரோபோ நினைவு மண்டபத்தில் கொஞ்சம் பேர் அவ்வப்போது வந்து பூ வைத்துச் செல்லுகின்றனர். தெருக்களை யிழந்து வெறிச்சோ என இருக்கின்றது. பாகி பழையபடி வேலையினை ரோபோவின் இனிய நினைவுகளைச் சுமந்தபடியே செய்து முடிக்கின்றாள்.

மற்றொரு ரோபோவா. வேண்டவே வேண்டாம்.

வாழைக்காயில் ஊட்டச் சத்து நிறைய உள்ளது. உடல்வளத்தைப் பெருக்கும். பலவீனமான உடலைத் தேற்றும். திட்டமாக, அடிக்கடி உணவில் சேர்த்தால் நன்மை பயக்கும்.

- கமலா



உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருக்க சமவிகித ஊட்டச் சத்து தேவை.

துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தைக்குச் 'சரியான' கலோரிகள் தேவை. புரோட்டீன்களும், கார்போஹைட்ரேட்ஸும், கொழுப்புச் சத்தும் சரியான சமச்சீர் விகிதத்தில் கலந்திருந்தால்தான் இந்தக் கலோரிகள் கிடைக்கும்.

இந்தச் 'சரியான' கலோரிகள் கிடைக்க வேண்டுமானால் இதற்குச் சிறந்த வழி ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார். உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆன பிறகு பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவை உங்கள் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

எனவேதான் தாய்மார்கள் ஸெரிலாக்கைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த உணவான ஸெரிலாக்கில் புரோட்டீன்கள் செறிந்துள்ள இரண்டு முக்கிய பொருட்களான பாலும் கோதுமையும் உள்ளன. கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைடிரேட்ஸ், இரும்புச் சத்து, கால்ஷியம் ஆகிய சத்துக்களும் சரியான அளவில் கலந்துள்ளன. மேலும் இதற்கு வைட்டமின்கள் A,D,E,B–காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் C பலம் சேர்க்கின்றன.

இன்னுமொரு சிறப்பு, ஸெரிலாக் இப்பொழுது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான புதிய Z-வகை என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றன. ஸெரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் ஸெரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு கலோரிகள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவு இது.



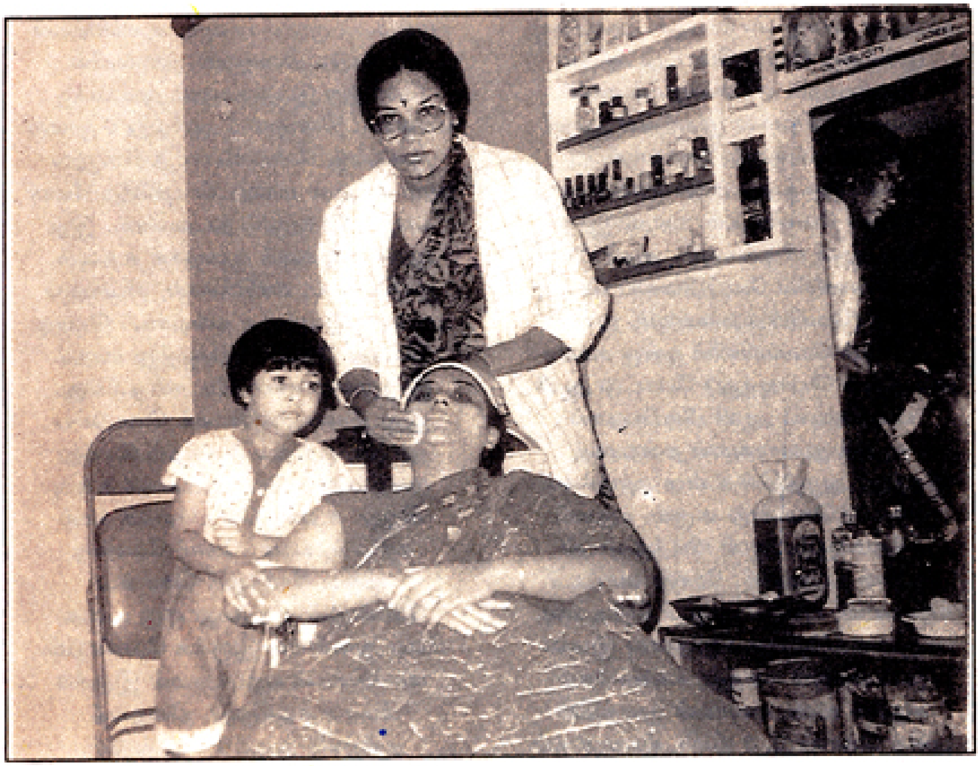


இலவசம். ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம். உங்கள் குழந்தையின் வயது/பிறந்த தேதி, உங்களுக்கு விருப்பமான மொழி ஆகிய விவரங்களை எழுதி அனுப்புக: ஸெரிலாக், தபால் பெட்டி எண். 11, புதுதில்லி-110 001.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் தாய்ப்பாலுடன் கூடவே தானிய உணவு வகைகளைக் கொடுங்கள்.

Mudra : NES : 0010-TML



பரு வராமல் தடுக்க...

சருமம் பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்க நாம் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை நாம் உட்கொள்ளும் சத்துணவு, உடற்பயிற்சி, சுத்தம். நமது தசையிலுள்ள சுரப்பிகள், சீபம் என்னும் கொழுப்புப் பொருளை உற்பத்தி செய்கிறது. சீபம் நமது சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய்ப் பசையைக் கொடுத்து வேர்வையுடன் சேர்ந்து சருமத்தை மென்மையாகவும், ஈரப்பசையுடனும் வைக்கிறது. சீபம் அதிகமாக இருந்தால் சருமத்தில் எண்ணெய்க் கசிவு இருக்கும். இவர்களின் சருமத் துவாரங்கள் திறந்து இருக்கும். ஆகையால் சருமத்தில் பரு, கரும்புள்ளி போன்றவை உண்டாகும்.

பரு வராமல் தடுக்க எடுக்க வேண்டிய முக்கிய நடவடிக்கைகள்:

காலையில் செய்து கொள்ள வேண்டியது - எண்ணெய்க் கசிவான சருமம் உடையவர்கள், காலையில் எழுந்ததும், முகத்தை வெந்நீரில் சோப்புப் போட்டுக் கழுவவும். பிறகு முகத்தில் ஐஸ் வைத்து, ஒத்தடம் போல் முகம் முழுவதும் செய்யவும். லேக்டோ காலமைனை, முகத்தில் புள்ளிகள் மாதிரி

வைத்து மசாஜ் செய்யவும். அடிக்கடி முகத்தை சோப் போட்டு சுத்தம் செய்யவும். ஏனென்றால் எண்ணெய்க் கசிவான முகத்தில் அடிக்கடி அழுக்குகள் சேர வாய்ப்பு அதிகம். முகத்தை அதிகமாக மசாஜ் செய்ய வேண்டாம். வாரம் இரு முறை ஆவி பிடிக்கவும். ஆவி பிடிக்கும் தண்ணீரில் வேப்பிலைப் பொடியைப் (வேப்பிலையையும், துளசியையும் வெய்யிலில் நன்கு காய வைத்துப் பொடித்து) போட்டு ஆவி பிடிக்கவும். ஆவி பிடிப்பதால் சருமத் துவாரங்கள் நன்றாகத் திறந்து, ஆழத்தில் உள்ள அழுக்கை வெளிக்கொண்டு வரும். சருமம் சுத்தமாகும். ஆவி பிடித்தவுடன் மாஸ்க் தடவவும். ரோஸ் வாட்டர் சிறிதளவு, பார்லி பவுடர் சிறிதளவு, உருளைக்கிழங்கு சிறிதளவு இவை மூன்றையும் கலந்து, எண்ணெய் சருமம் உடையவர்கள் முகத்தில் பூசிக் கொண்டு, 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கழுவுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இரவு படுக்கப் போகும் முன் புதினாச்சாறு 2 தேக்கரண்டி, 1/2 மூடி எலுமிச்சை ரசம் இவைகளுடன் பயத்தமாவைக் கலந்து முகத்தில் தடவிக் கொண்டு 10 நிமிடம் நன்கு காய்ந்ததும் முகத்தைக் கழுவவும். பிறகு ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். முகம் சுத்தமாகும். பருவினால் ஏற்பட்ட தழும்பு மறையும்.

முகப்பரு அதிகம் உள்ளவர்கள், அது எதனால் வருகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பரம்பரை மூலமாகவும், மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதினாலும், தலையில் பொடுகு இருந்தாலும் முகப்பரு வரலாம். தினமும் 5 அல்லது 6 முறை முகத்தை சோப் போட்டுக் கழுவவும். கடலை மாவுடன் புளித்த மோர் கலந்து முகத்தில் தடவலாம். இது முகப்பருவைக் குறைக்க உதவும். ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், லவங்கப் பட்டை இவற்றை நன்றாகப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து மாதம் இருமுறை சாப்பிட்டால் நல்லது. இது ஜீரண சக்தியைக் கொடுப்பதுடன், குடலைச் சுத்தம் செய்து முகத்தைப் பளபளப்பாக்க உதவுகிறது. உணவிலே பச்சைக் காய்கறிகள், பால், மோர் வேண்டியவை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு வகை கீரை அவசியம் இருக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க கீரை உதவுகிறது. நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். வெள்ளரிக்காயை அரைத்து முகத்தில் பூசிக் கொண்டு 15 நிமிடம் கழித்து முகத்தை அலம்பவும். இது முகத்தில் எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றும்.

நன்றாக மனம் விட்டு சிரிப்பதும், முகப் பருவிற்கு ஒரு மருந்தாகும். உள்ளமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- ஹேமா லக்ஷ்மணன்
அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

டயட்... டயட்...!



- பச்சரிசி உணவை விட புழுங்கலரிசி உணவே சிறந்தது.
- அகத்திக் கீரை உடல் உஷ்ணத்தைச் சீராக்கும். மனம் உறுதியும், சாந்தமும் பெறும்.
- புதினா ஜீரண சக்தியும், இரத்த சுத்தியும் செய்ய வல்லது. ஒரிரு இலைகளை முகத்தில் தேய்க்க முகம் பளிச்சிடும்.
- பசலைக் கீரை உணவில் வாரமிரு முறை அவசியம் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

வெந்தயக் கீரை சர்க்கரை நோயை நன்கு கட்டுப்படுத்தும்.

பெண்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை சட்டங்கள்

பொதுமக்கள்
அறிந்திருக்க வேண்டிய
வரதட்சணைச் சட்டங்கள்



மணிமேகலைப் பிரசுரம்

நிலம் மற்றும் மனைகள் பற்றிய சட்டம் 20.00; நிலம், வீடு வாங்குபவர்கள் – விற்பவர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய சட்டங்கள் 10.00; தமிழ்நாட்டில் வீடு கட்டுபவர்களுக்கான புதிய விதிகள் 10.00; பத்திரம் பதிவு செய்பவர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய சட்டங்கள் 23.50; பத்திரங்கள் எழுதும் முறையும், மாதிரிகளும் 12.00; பட்டா பதிவுப் புத்தகச் சட்டம் 10.00; நமது இந்திய அரசியல் அமைப்புச் சட்டம் 9.90; நகராட்சி, மாநகராட்சிச் சட்டங்கள் 18.00; தலைமைச் செயலகம் இயங்கும் விதமும், நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களும் 14.00; அரசுப் பணிகளுக்கான டெண்டர் விதிமுறைகள் 5.00; ஆட்சிச் சொல் அகராதி 10.00; தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் நடத்தை விதிகளும், ஒழுங்கு நடவடிக்கை முறைகளும் 16.00; ஏற்றுமதி இறக்குமதிச் சட்டம் 9.50; சுங்கவரிச் சட்டம் 9.75; பத்திரிகையாளர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய சட்டங்கள் 13.00; கிரிமினல் சட்டம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 40.00; தங்கக் கட்டுப்பாட்டுச் சட்டம் 10.50; உணவுத் தயாரிப்பு மற்றும் கலப்படத் தடுப்புச் சட்டம் 6.50; இலஞ்ச ஊழல் தடுப்புச் சட்டங்கள் 5.50; வெடிமருந்து மற்றும் பட்டாசுச் சட்டம் 5.00; வாரிசுரிமைச் சட்டம் 16.00; சாட்சிகளுக்கான சட்டம் 11.25; சட்டவியல் 12.00; கவிகாரச் சட்டம் 7.50; இன்ஷூரன்ஸ் சட்டம் 8.00; இன்லாண்ட்வெஸ்ஸல் சட்டம் 12.50; நீதியியல் சட்டம் 9.50; முஸ்லிம்களுக்கான சட்டம் 18.90; சிவில் சட்டம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 33.00; பொதுமக்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய வரதட்சணைச் சட்டங்கள் 5.00.

தொழிலாளர் நலச் சட்டம் பாகம் 1 35.00; பாகம் 2 31.00; பிராவிடண்ட் ஃபண்ட் பற்றிய சட்டங்கள் 14.50; பென்ஷன் பெறுவோர்க்கான சட்டங்கள் 10.00; விற்பனை வரிச்சட்டம் 24.00; வருமான வரிச் சட்டம் 23.00; கேளிக்கை வரிச் சட்டம் 10.00; வாடகைக்குக் குடியிருப்போர் நலச் சட்டம் 10.00; உயில் பற்றிய சட்டங்கள் 19.50; சொத்துரிமைச் சட்டம் 16.00; கடைகள் மற்றும் நிறுவனங்களை நடத்துவதற்கான சட்டம் 18.00; பங்குதாரர்கள் சட்டம் 9.75; கம்பெனிகளுக்கான சட்டம் 19.00; மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கான சட்டம் 7.90; ஓட்டல்களுக்கான சட்டம் 7.00; காப்பிரைட் பேடண்ட் மற்றும் டிரேட் மார்க் சட்டம் 11.90; தவணை முறை விற்பனைச் சட்டங்கள் 5.00; கடலில் மீன் பிடித்தல் தொடர்பான சட்டங்களும், நடைமுறைகளும் 5.50; பிராமிசரி நோட்டுகளைப் பற்றிய சட்டம் 23.00; தமிழக இந்து சமய அறநிலையக் கட்டளைகள் சட்டம் 12.00; தமிழ்நாட்டில் இலவசச் சட்ட உதவிகளைப் பெறுவது எப்படி? 17.00; பொது மக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தபால்துறைச் சட்டங்கள் 6.00; பொது மக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அடகுக் கடைச் சட்டங்கள் 5.00; பொதுமக்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பிட்பண்ட் சட்டங்கள் 11.00; பொதுத் தொல்லைகள் (பப்ளிக் நியூசென்ஸ்) பற்றிய சட்டங்கள் 6.50; இரயில் பயணிகள் அறிந்திருக்க வேண்டிய விஷயங்கள் 5.50; வழக்கறிஞர்கள் தொடர்பான சட்டங்கள் 6.00; அறக்கட்டளைகள் பற்றிய சட்டங்கள் 8.50; கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் பற்றிய சட்டம் 32.00; எல்லாவிதமான சட்டங்கள் 7.00.

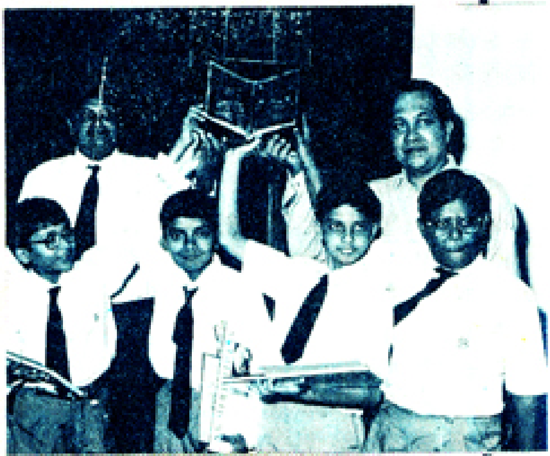
மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் (விலை கொடுப்பு அஞ்சல்) பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும் போது பணம் செலுத்தினால் போதும் (தபால் செலவு தனி) சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :

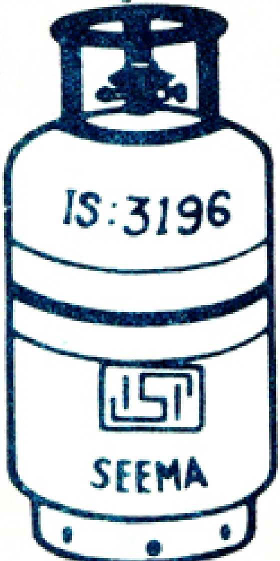
மணிமேகலைப் பிரசுரம்,

தபால் பெட்டி எண் : 1447,
4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை – 600 017.
போன் : 442926. பேக்ஸ் : 044-446082.

நடந்தவை....

புகழ்பெற்ற 'போர்ன்விடா' க்விஸ் போட்டி சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்தது. அகில இந்திய அளவில் நடந்த பள்ளிக்கூட மாணவ, மாணவியருக்கான க்விஸ் போட்டியில் தேர்வுபெற்ற ஆறு பேர் இறுதிச் சுற்றில் சென்னையில் கலந்து கொண்டனர். வெற்றி பெற்றவர்களை காட்பரி தென்மண்டல அதிகாரி சுரேஷ் ஐயரும், க்விஸ் மாஸ்டர் டெரிக் ஓப்ரினும் வாழ்த்தினர். பத்திரிகை ஆசிரியர் என். ராம் பரிசுகளை வழங்கினார்.





'சீமா கேஸ்' எனும் பெயரில் ஈஸி கேஸ் நிறுவனம் 'கேஸ்' சப்ளை செய்கிறது. கேரள, கர்நாடக மாநிலங்களில் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டு வரும் சீமா கேஸ் இப்போது பெங்களூர் அருகில் சிலிண்டரில் கேஸை நிரப்பும் தொழிற்சாலையை வைத்துள்ளது. விரைவில் சென்னைக்கு அருகிலேயும் தொடங்கப் போகிறார்கள். இந்தச் சிறிய அளவிலான கேஸ் சிலிண்டர் இப்போதைய கேஸிற்கு மாற்றாக அமையும் என்கிறார் இதன் உரிமையாளர் என்.ஜி. லோகநாத சிங்.

கம்ப்யூட்டரில் டெக்ஸ்டைல் டிசைனிங் செய்து தொழில் நுட்பத்தை மேம்படுத்திக் கொண்டுள்ளது தமிழ்நாடு கைத்தறி மற்றும் துணிநூல் துறை. அண்மையில் சென்னை குறளகத்தில் 'கம்ப்யூட்டர் டெக்ஸ்டைல் டிசைனிங் செண்டர்' அமைச்சர் மதுசூதனன் அவர்களால் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. கம்ப்யூட்டரில் டிசைன் செய்வதால் நேரம், செலவு ஆகியவை பெருமளவு மிச்சமாவதுடன் வண்ணமோ, டிசைனோ உடனுக்குடன் மாற்றிக் காண்பிக்கலாம். வெளிநாடுகளுக்கு டிசைன்களை ஃபிளாப்பியில் போட்டு அனுப்புவது எளிது. ஏற்றுமதி வர்த்தகத்திற்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், என்கிறார்கள். விழாவில் இத்துறையைச் சார்ந்த டி.பி. நாகராஜன் ஐ.ஏ.எஸ்., ஆர். சத்தபதி ஐ.ஏ.எஸ்., வீனா நாயர் ஐ.ஏ.எஸ்., முனீர் ஹோதா ஐ.ஏ.எஸ்., ஆகிய உயர் அதிகாரிகளும் கலந்து கொண்டனர்.



* டாக்டர் கே.வி.ஜி. பிரசாத்
(படம் : கோபிநாத்)



மசாலாக்கள் உணவுக்குச் சுவை உடலுக்கு?

டப்பா, டப்பாவாக அம்மா செய்து வைக்கும் முறுக்கையும், முள்ளுத் தேன்குழலையும் சாப்பிட்டு விட்டுக் குழந்தைகள் பேசாமலிருந்த காலமெல்லாம் மலையேறி விட்டது. இன்றைய குழந்தைகளின் தேவை, தினம் ஒரு 'வெரைட்டி' அதுவும் தெருவுக்குத் தெரு பேல்பூரி, பானிபூரி என்று மசாலா வாசனை மூக்கைத் தூக்கும் போது சாதாரண மிக்சருக்கு மவுசு குறைந்ததில் வியப்பில்லை. உருளைக் கிழங்கு வறுவல் கூட பெப்பர், லெமன் என்று விதவிதமான மசாலாப் போர்வையுடன்தான் இன்று விற்பனையாகிறது. 'கெச்சப்' பாட்டில் டைனிங் டேபிள் மீது அத்தியாவசியப் பொருளாகி விட்டது. இந்த மசாலாக்களில் இருக்கும் மூலப் பொருட்கள் என்னென்ன, இவை ஜீரணத்துக்கு உதவுகின்றனவா போன்ற கேள்விகளோடு உணவியலில் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு மேல் அனுபவம் உள்ள சாந்திரிபட்டை அணுகினோம். அவரது விளக்கம் :



"பொதுவாகச் சாட் மசாலாவில் சீரகம், தனியா, மிளகு, காலா நமக் எனப்படும் கறுப்பு உப்பு, மாதுளம்பழ விதைப் பொடி, அம்சூர் எனப்படும் மாங்காய் விதைப் பொடி ஆகியவையுடன் 'கரம் மசாலா' எனப்படும் கிராம்பு, சோம்பு, பட்டை பொடியும் இடம் பெறும். இந்த வாசனையே நம் சுவை அரும்புகளைத் தூண்டி ஜீரண நீர்களைச் சுரக்கச் செய்கிறது. மேலும் நம் கை மருத்துவத்தில் மேற்கூறிய அனைத்துப் பொருட்களும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. எனவே இவைகளுக்கு மருத்துவ குணங்கள் உண்டென்பது மறுக்க முடியாது. ஆனால் ஆபத்து வருவது இவைகளின் கலவை மிக அதிகமாக ஆகும் போதுதான். சுவை சேர வேண்டுமென்பதற்காக, நிறைய காரம், நிறைய புளிப்பு, நிறைய உப்பு என்று கலக்கும் விகிதாசாரம்

அதிகப்படும் போது இரைப்பை யின் மெல்லிய உட்சுவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. குடல் அரிப்பு, அல்சர், அமிலத் தன்மை போன்ற பல வியாதிகளின் துவக்கம் இது.

மற்றொரு ஆபத்து நாவின் சுவை அரும்புகள் இந்த மசாலா சுவைக்கு பழக்கப்பட்டு விட்டால் நாளடைவில் அந்தக் காரமும் போதாமல் இன்னும் அதிகக் காரத்தைத் தேடச் சொல்கிறது. அதனால்தான் சிறு வயதிலேயே இந்த மசாலாவுக்கு அடிமையாகி விடக் கூடாது.

பொதுவாக இந்த மசாலாக் களைச் சமையலில் பயன்படுத்தும் போது நிறைய எண்ணெயை விட்டு வறுப்பதும் அவசியமாகிறது. இதனால் உடனுள்ள காய்கறிகளின் சத்துக்கள் அழிந்தும் விடலாம்.''

கெச்சப்பைப் பற்றிக் கேட்ட போது சாந்திரி பட் சொன்னது : 'அதில் அபாயம் ஒன்றுமில்லை. சில 'கெச்சப்'களில் பூசணிப் பத்தைகளைக் கூடப் பயன் படுத்துவதுண்டு. அது உடல்நலத் துக்கு ஊறுவிளைவிக்காது.'

இந்த மசாலாப் பொருட்கள் காம உணர்வுகளைத் தூண்டி விடும் என்றொரு கருத்தும் உண்டு. இதைப் பற்றியும் கேட்டோம். 'அந்தக் காலத்திலேயே 'சாத்வீக உணவு' என்பது அசைவ, மசாலாப் பொருட்களை அகற்றிய உணவு தான். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, ஐம்புலன்களையும் அடக்கி, முக்தியைத் தேடியவர்கள் இந்த உணவைத்தான் நாடினார்கள். ஆனால் உடல் வலிமையை வளர்த்துக் கொண்டு நாட்டைக் காப்பதற்காகப் போராட வேண்டி யவர்களோ வேறுவிதமான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டார்கள். ஆனால் அடிப்படை விதி ஒன்று தான் - நாம் சாப்பிடும் உணவு தான் நம்மை நம் குணத்தை நிர்ணயிக்கிறது.''

குடல், ஈரல் நோய் நிபுண ரான கே.வி.எஸ். பிரசாத் திடமும் மசாலாப் பொருட் களைப் பற்றிக் கேட்டோம்.

''மசாலாவால் அல்சர் போன்ற வியாதிகள் வருகின்றன என்ப தற்கு மருத்துவரீதியான ஆதா ரங்கள் இல்லை என்றாலும் 'டிஸ்பெப்ஸியா' என்று சொல்லப்படும் அஜீரணம் உண்டாகத்தான் செய்கிறது. வயிறு உப்புசம், வாயுத் தொல்லை போன்ற பல அறிகுறிகள் சாதா ரண மாக வருபவை. ஆனால் எவ்வளவு மசாலா உட் கொண்டால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது அவரவர் உடல் நிலையைப் பொறுத்தது. ஒருவ ருக்கு ½ கிலோ சிக்கன் ஃப்ரை சாப்பிட்டால் உண்டாகும் தொல்லை இன்னொருவருக்கு 100 கிராமிலேயே துவங்கி விட லாம்.''

எனவே அடுத்த முறை மசாலா வாசனை ஈர்க்கும் போது இந்த விவரங்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

– நிர்மலா சக்ரவர்த்தி

டயட்... டயட்... டயட்...!



★ முளைக் கீரை பசியை உண்டு செய்வதன் மூலம் சீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

★ முருங்கைக் கீரை, வாரம் ஒருமுறை ஒரு கைப்பிடி உணவில் சேர்த்துவர கண்களுக்கு நல்லது.

★ கொத்துமல்லி இரத்த சுத்தி செய்வது.

'முதுமைக் கால உணவு' என்ற தலைப் பில் இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக ஆராய்ச்சி செய்து முடித்து, ஸ்ரீ இராமச் சந்திரா மெடிகல் காலேஜ் போரூரில், அஸிஸ் டெண்ட் மெடிக்கல் சூப்பிரண்டெண்ட்டாக பணி யாற்றுகிறார் டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால். மூட்டு வலி, பின் முதுகுவலி போன்றவை களுக்கு உணவின் குறைபாடுகளைத் தவிர்ப் பதன் மூலம் நிவர்த்தி செய்து வருகிறார் இவர். முதுமைக் கால உணவினைப் பற்றி யும், நோய்க்கான சிகிச்சையை (Nutrition through skin) 'சருமத்தின் மூலம் சத்துணவு' அளித்து நிவர்த்தி செய்து வருவதினைப் பற்றியும் விவரிக்கின்றார் : —



டயட்

உடலுக்குள் நோயாகத் தாப்பம்

உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, வளர்ச்சி, தேய்மான சரிபார்ப்புகள் ஆகிய வற்றினை அளிப்பது உணவு. இவ்வுணவு மாவுச் சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, நீர், வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் எனப் பிரிவுபடும். உணவு முறை உலகெங்கிலும் மாறுபடும். இடம், தட்பவெப்ப சூழ்நிலை, வயது, மொழி, மதம், கலாச்சாரம், தனிமை, நோய், பொருளாதாரம், தொழில், காலம், நேரம் இவற்றிற்கு ஏற்ப ஒருவர் உட் கொள்ளும் உணவு மாறுபடுகின்றது. 'விதி தாச்சார உணவு' என்பதின் பொருளை ஒருவ ரால் முழுமையாய் அறிந்து பின்பற்ற முடிவ தில்லை.

எனவே ஒருவர் நாற்பது வயதினைக் கடக்கும் பொழுது அஜீரணம், செரிமானக் குறைவு, பசியின்மை, கூடுதல் எடை போன்ற பல குறைபாடுகளைத் தெரிவிக் கின்றார். உடலின் கழிவுப் பொருட்களும் சரிவர நீங்காவிடின் அதிக உடல் உபாதை களுக்கு ஆளாகிறார். இத் தொல்லைகள் அதிக நாட்கள் தொடரும் பொழுது நாட் பட்ட நிரந்தர நோய்கள் உடலில் தங்கி விடு கின்றன. இதனால் உணவு உட்கொள்ளும் அளவும் குறைந்து விடுகின்றது.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மாவுச் சத்துப் பொருட்கள் (அரிசி, கோதுமை) உடனடிச் சக்தியினை உடலுக்கு அளிக்கின் றன. புரதச் சத்துப் பொருட்கள் உடல் வளர்ச்சி, தேய்மானம் சரிசெய்யப்பட உதவு கின்றன. உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல் லும் அதிக புரதப் பொருட்களையே கொண் டதாகும். ஆக உடலின் கட்டிட அமைப்பு என்று இதனைக் கூறலாம். கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்கள் வலிவு, சேமிப்பு ஆகிய வையாக பயன்படுகின்றன. மனிதனுக்கு முப்பது வயதினைக் கடக்கும் பொழுது 'Basal metabolic rate' எனப்படும் இயக்கம் மட்டுப்படுகின்றது. ஐம்பது வயதினைக் கடக்கும் பொழுது இது மேலும் மட்டுப்படு வதினால் இயற்கையிலேயே உண்ணும் உணவின் அளவு குறைகின்றது. சற்றுக் குறைந்த உணவிலும் எடை கூடி விடுகின் றது. இதனை முதுமைக் காலத்தின் ஆரம்பம் எனலாம்.

பொதுவாக நகர்ப் புறங்களில் வாழும் இளையோர், முதியோர் அனைவருமே அவ சர யுகத்தின் காரணமாக காலை உணவைத் தவிர்க்கின்றனர். இதுவே பிற்கால உடல் தாக்குதல்களுக்கு அடிப்படையாய் அமைந்து விடுகின்றது. காலை உணவைத்



* மூலிகை மூலம் உடலுக்கு டயட்

தவிர்ப்பவரே சீக்கிரம் உயிரிழக்கின்றனவர் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. ஒருவரின் உடல் காலை உணவை ஏற்கொள்ள ஏது வாய் இருப்பதாயும், அவ்வுணவினால் உரு வாகும் சக்தி சீராக மாலை வரை செல வழிக்கப்படுகின்றன என்றும் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

நவீன உலகில் மற்றுமோர் குறைபாடும் உள்ளது. இரவு உணவிற்கு அதிக முக்கியத் துவம் அளிக்கப்படுவதால் இரவு ஒன்பது, பத்து மணி போல் அதிக கலோரி சத்து உடைய உணவை உண்டு உடனே உறங்கச் செல்லும் பழக்கமுடையோரும் ஏராளம். இதனால் செரிமானம் கெடுவதுடன், உணவே நச்சாகி விடுகின்றது. இத்தகைய முறையற்ற பழக்கங்கள் நோயினையும், முதுமையையும் கையோடு அழைத்து வந்து விடும்.

எனவேதான் காலையில் அரசனைப் போலவும், மதியம் இளவரசனைப் போல வும், இரவில் கருமியைப் போலவும் உண்ண வேண்டும் என்பர். காலை உண வாக தானிய கஞ்சியும், பழங்கள் (குறிப் பாக பப்பாளிப் பழம்), தக்காளி அல்லது காரட் அல்லது சாத்துக்குடி ஜூஸ் அருந்த லாம். கஞ்சிக்குப் பதிலாக இட்லி, பிரட், பட்டர் போன்றவற்றையும் கொள்ளலாம். முடிந்தால் காலையில் முழு உணவும் சாப் பிடலாம். இது முதுமைக் காலத்திற்கும் மிக வும் பொருந்தும். இப் பழக்கம் உடைய வர்கள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்புடனும், ஆரோக்கியத்துடனும், மலர்ச்சியுடனுமே காணப்படுவர். அது போன்றே இரவு உணவை முடிந்தவரை ஏழு மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ளும் பொழுது அநேக பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

முதுமைக் காலத்தில் எளிதில் செரிமா னம் பெறக்கூடிய, அதிக மசாலா, கொழுப் புச் சத்து இல்லாத, நார்ச்சத்துகூடிய, தேவை யான புரதம், கலோரி சத்து கூடிய உண வினை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதனால் இரத்த சோகை, கழிவுப் பொருட்களை உடல் நீக்குவதில் கடினம், முதுமைக் கால மூட்டுவலி, முதுகுவலி போன்ற நோய்கள் தவிர்க்கப்படும். கூடுதல் எடையின்றி இருந்தாலே கால், மூட்டுவலி மட்டுப்பட்டு விடும். வயதானவர்களுக்கு அவர்களுக்குத் தேவையான டயட் சத்துண வினை வாய் மூலமாக அளிக்க முடியாத போது, நேரடியாக உடலுக்குச் சத்துண வினைக் கொடுக்கும் ஒரு முறையைப் பின்பற்றுகிறோம்.

மூட்டு வலி இருப்பவர்களை நாங்கள் முதலில் முறையாக பரிசோதனை செய்கின் றோம். இரத்தக் கொதிப்பு, நாடி, இருதயம், சர்க்கரை ஆகிய அடிப்படையான எல்லா வற்றையும் சோதித்துத் தேவையிருப்பின் ஸ்கான் முறையிலும் பரிசோதனை செய் கின்றோம். அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப தேவையான முறையில் 'ஹெர்பல் ஆயில்' எனும் மூலிகை எண்ணைகளைத் தயார் செய்கின்றோம். இம் மூலிகை எண்ணெய் சுமார் 22 மூலிகைகளிலிருந்து தயாரிக்கப் படுவது. ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப தனித்தனியே எண்ணெய் தயாரிப் பதுதான் இதன் சிறப்பு அம்சம். ஒருவருக்கு சுமார் 20 கிலோ 'மூலிகை எண்ணெய்' தேவைப்படும். இவ்வெண்ணெய் உயர்தர சத்துக்கள் கொண்டது.

நோயுற்றவருக்கு தொடர்ந்து பதி னான்கு நாட்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். தினமும் ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை தரப்படுகின்றது. சிகிச்சை பெறு பவர் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் சிகிச் சைக் கட்டிலில் குறைந்த அளவு உள்ளாடை களுடன் படுக்க வேண்டும். மூலிகை எண் ணெய் வெதுவெதுப்பான சூட்டில் மித மான வேகத்தில் அவர்கள் உடல் முழுவதும் ஊற்றப்படுகின்றது. சருமத்தில் சிறு பரப் பளவிலேயே ஏராளமான நுண்ணிய துவா ரங்கள் உள்ளன. உடல் முழு பரப்பிலும் ஊற்றப்படும் இந்த எண்ணெய்யின் சத்து

உடல் முழுவதிலும் உள்ள துவாரங்களின் ஊடே உடலினுள் சென்று கலக்கின்றது. நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களிலேயே வலி நிவாரணம் பெறும் இவர்கள் பதினான்கு நாட்கள் முடிவதற்குள் அநேகமாக பூரண குணம் பெற்று விடுகின்றார்கள். இவர்களின் முன்னேற்றத்தை இரத்தப் பரிசோதனை, எக்ஸ்ரே, சிடி ஸ்கேன் போன்ற ஆங்கில முறைப் பரிசோதனை கொண்டே ஆராய்கிறோம்.

இச் சிகிச்சை முடியும் தறுவாயில் இவர்களின் இரத்த சோகை நீங்கி விடுகின்றது. உடலில் கூடுதல் புரதச்சத்து கிடைக்கின்றது. சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வுடன் காணப்படுகின்றனர். தூக்க மாத்திரை இல்லாமல் நன்கு உறங்குகின்றனர். இரத்தக் கொதிப்பு நன்கு கட்டுப்படுகின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகின்றது. கூடுதல் சதையுடையவர்கள் சுமார் நான்கு முதல் ஆறு கிலோ வரை குறைகின்றனர். இச் சிகிச்சைக்கு எவ்வகை உணவுக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. சிகிச்சை முடியும் பொழுது ஏற்படும் முன்னேற்றத்தின் காரணமாக இவர்கள் பத்து வயது இளையவராக ஆரோக்கியத்துடன் செயல்படுகின்றனர். ஆக 'சருமத்தின் மூலமாக சத்துணவு' அளிப்பது என்ற சிகிச்சை முறையாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

இதனை மூன்று வருடங்கள் முறையாக ஆராய்ந்து இதனைப் பற்றிய கருத்துக்களை பல வெளிநாட்டு சத்துணவு நிபுணர்களுடனும் தொடர்பு கொண்டு முன்னேற்றத்தைப் பெற்று வருகின்றோம். இத்தகைய மிகச் சிறந்த வைத்திய முறைகள் நம் முன்னோர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவை பிரபல்யமாகவில்லை. அதற்குக் காரணம் இவை 'ராஜ வைத்தியம்' என்ற பெயரில் இரகசியமாக காக்கப்பட்டதும் ஒரு காரணம். மேலும் விஞ்ஞான உலகில் அவைகளை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராய்ந்து, கூடுதல் முன்னேற்றங்களைக் கொடுத்து, சரியான விளக்கங்களை அளிக்கும் பொழுது மக்களும் அதனை வரவேற்கின்றனர். மற்ற நாடுகளிலும் இதனை அறிந்து கொள்ள அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். ஆங்கில முறை மருத்துவரால் இவை மேற்கொள்ளப்படும் பொழுது நவீன மருத்துவம், பண்டைய மருத்துவம் இரண்டின் அறிவும் பெறுவதால் நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த பாதுகாப்புடன் கூடிய சிகிச்சையாக அமைகின்றது.

அதிக டென்ஷன், படபடப்பு, கோபம் உடையவர்களுக்கும் இத்தகைய சிகிச்சை முறை நன்கு பயன் அளிக்கின்றது. 'ரிமடாய்ட் ஆர்த்ரைட்டிஸ்' எனப்படும் மூட்டு வலியுடைய எல்லா வயதினரும் இவ்வகை சிகிச்சைப் பெற்று முன்னேற்றம் பெறுகின்றனர்.

உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது மென்மையான மிருதுவான உலகம்.



அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இப்பொழுது 4 மாதங்களாகிறது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.

ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல - இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.

பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் செல்ல மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம் காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.



பேக்கினில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்.

இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள், போஸ்ட் பேக் 25,
புதுடில்லி-110016

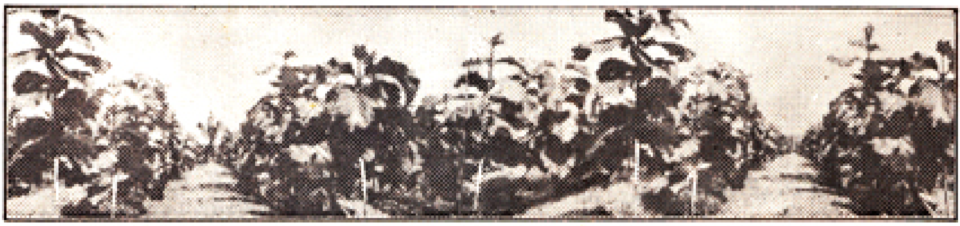
நெஸ்டம்

எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.

TS McCann/NESTUM/1492 TM

முக்கிய அறிவிப்பு : உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபின் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்

வளர்கின்ற இத்தேக்கு கன்றுகள் உங்களுக்கு அளிக்க இருக்கின்ற ரூ. 36 லட்சத்தை இப்படத்தில் கண்டு கொள்ள முடிகிறதா?



போடிநாயக்கனூரில் அனுபவ் தேக்கு மரப்பண்ணையில் ஒரு பகுதி.

உங்களால் முடியும். தேக்குவள பூமியான போடிநாயக்கனூரில் ஒரு அனுபவ் தேக்கு பண்ணையை வாங்கினால் போதும்.

இத்திட்டத்தில் முதலீடு செய்யும் தொகைக்கு ஏற்ப ரூ 36 லட்சம்/ ரூ 18 லட்சம் பெறுவீர்கள்.

திட்டம்

முதலீட்டுத் தொகை ஒரே தவணையில் செலுத்தினால் ரூ	மரங்கள் எண்ணிக்கை	நிலம் (ச.அடி)	உத்திரவாதமான தேக்கு மரம் (கன அடி)	வருமானம்		
				6-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ	12-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ	20-ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ
28,800	36	3600	1440	20,000	85,000	36 லட்சம்*
14,400	18	1800	720	10,000	42,500	18 லட்சம்*

* 20 ஆண்டுகளுக்குப்பிறகு கனஅடி ரூ.2500 என்ற அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது.

மாதத் தவணையில் செலுத்தினால்	திட்டம் - அ ரூ	திட்டம் - ஆ ரூ
முன்பதிவுத் தொகை	600	600
நிலப்பதிவு செய்ய செலுத்த வேண்டிய தொகை (பதிவு செய்த 3 மாதங்களில்)	6000	3000
மாதாந்திர தவணைத் தொகை	600 × 49 மாதங்கள் = 29400	600 × 24 மாதங்கள் = 14400

ANUBHAV
TEAK FARMS
A growing investment

அனுபவ் பிளான்டேஷன்ஸ் லிமிடெட்.

11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 8283316/8263302/8267248/8254155/8282629/8282833
ஃபேக்ஸ் : 044-8284967.

ஆமாம்! அனுபவ் தேக்கு மரப்பண்ணையில் முதலீடு செய்ய விரும்புகிறேன்.
உடனே உங்கள் விண்ணப்பபாரம் அல்லது உங்கள் பிரதிநிதியை அனுப்பி வைக்க கோருகிறேன்.

பெயர் : ....

தொழில் : ....

முகவரி : ....

....

பின் : .... போன் : ....

இந்த கூப்பனை கம்பெனி முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

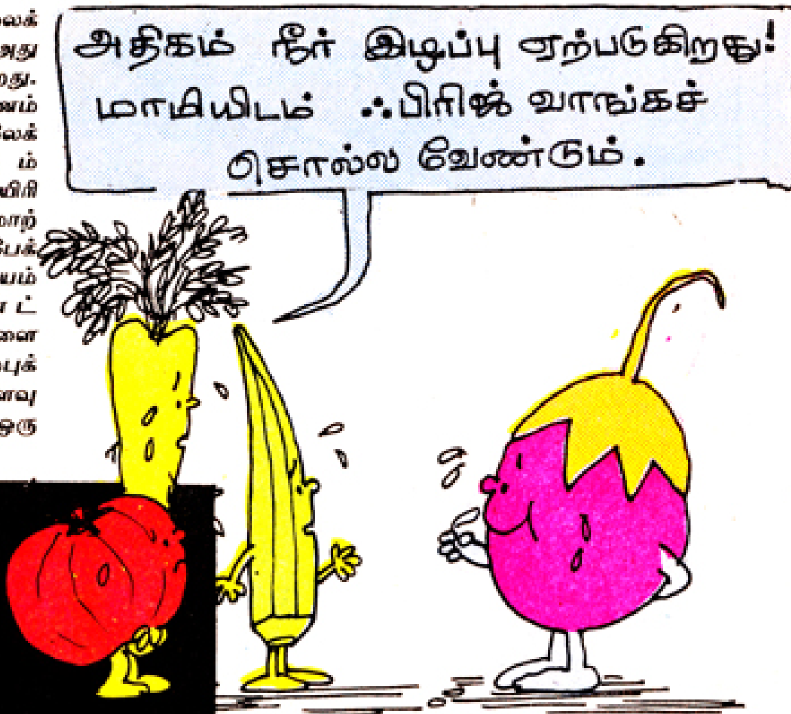
Adwise/3392/93

அடுப்பூதும் இடத்தில் படிப்பு

சமையலறை வெறும் சமைக்கும் இடம் மட்டுமில்லை. பல தாவரவியல், இயற்பியல், வேதியியல் மாற்றங்கள் நிகழும் இடம். அதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். அது உங்கள் பொது அறிவை வளர்க்கும், அடிப்படைக் காரணங்கள் தெரிந்தால் அதனால் ஏற்படும் தீமையைக் குறைக்கவும் நன்மையை அதிகரிக்கவும் உதவும்.

1. பழைய பாலைக் காய்ச்சினால் அது திரிந்து போகிறது. இதற்குக் காரணம் பாலில் உள்ள லேக்டோஸ் என்னும் பொருளை நுண்ணுயிரிகள் அமிலங்களாக மாற்றுவதே ஆகும். (பேக்கிங் சோடா) சோடியம் பை-கார்பனேட்டில் அமிலங்களை அழிக்கும் கண்ணாம்புக் காரம் (alkali) சிறிதளவு உள்ளது. எனவே ஒரு சிட்டிகை சோடியம் பை-கார்பனேட் சேர்த்து பழைய பாலைக் காய்ச்சினால் பால் திரியாது. (பால் ஓரளவு பழைய பால் என்றால் மட்டுமே).

2. எண்ணெய் மறுபடியும் மறுபடியும் சூடுபடுத்தும் போது (குறிப்பாக வறுப்பதற்கு) அதில் உள்ள கொழுப்பு ஆரோக்கியமற்றதாக, 'டாக்சிக்' எனப்படும் விஷத் தன்மை கொண்டதாக மாற வாய்ப்புண்டு. சாதாரண எண்ணெயில் 'கம்ஸ்' எனப்படும் தூய்மையற்ற பொருள் 0.03% இருந்து 3.0% வரை கலந்துள்ளது. இது அதிகம் சூடு படுத்தும் போது எண்ணெயைப் பழுப்பு நிறமாக்கும். உடலுக்கும் நல்லதல்ல. சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயில் இந்த கம்ஸின் அளவு 0.0002%க்கும் குறைவு. எனவே முடிந்தவரை சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயையே பயன்படுத்துங்கள். ஒருமுறை வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.



3. கெட்டுப் போன முட்டையில் உள்ள சல்பர் எனும் கூட்டுப் பொருள் சில வேதியியல் மாற்றங்களால் ஹைட்ரஜன் சல்பைடாக மாறுகிறது. இது விஷத்தன்மை கொண்டது. இந்த வாயு முட்டையின் மஞ்சள் கருவுடன் வினைபுரிந்து அயர்ன் சல்பைடாக மாறுகிறது. இதுவே வேகவைத்த முட்

டையை பச்சை அல்லது கருப்பு நிறமாக்கு கிறது. இத்தகைய முட்டைகளைத் தவிர்ப் பது நல்லது.

4. ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள டேனிக் அமிலம் காற்றிலுள்ள ஆக்சிஜனுடன் வினைபுரிந்து ஆக்ஸைடாக மாறுவதால் பழங்களை வெட்டிய சிறிது நேரத்திலேயே பழுப்பு நிறமாக மாறுகிறது. ஆக்ஸைடாக மாறுவதைத் தடுக்க வல்லது சிட்ரிக் அமிலம். எலுமிச்சையில் இந்த அமிலம் உள்ள தால் பழங்களை வெட்டியதும் எலு மிச்சை ரஸத்தைத் தடவி விடலாம். அல்லது வீரியம் குறைந்த (உப்பு). சோடியம் குளோரைடு கரைசலையும் பயன்படுத்த லாம்.

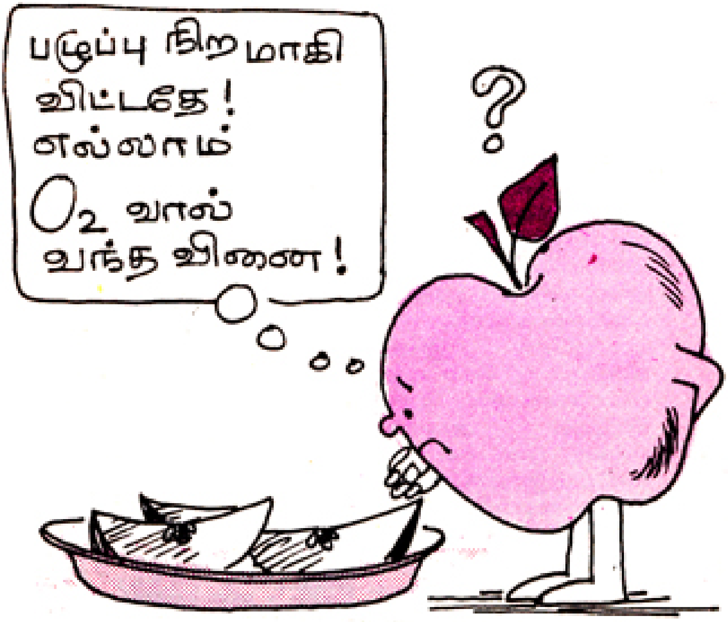
5. பப்பட மாவில் பப்பட் கார் எனப்படும் சோடியம் கார்பனேட் சேர்க்கப்படுகிறது. இதன் சிறப்பு குணம் என்ன வெனில் பாக்டீரியாக் களோ, பூஞ்சான்களோ வளர இயலாத நிலையில் நீரை தனக்குள் வைத் திருக்கிறது. எனவேதான் எண்ணெயில் இட்டதும் நீர் ஆவியாகி பப்படம் உப்புகிறது. இதே அடிப் படையில்தான் சப்பாத்தி, பூரி போன்றவற்றில் உள்ள நீர் ஆவியாகி உப்புகிறது. எனவே பூரி, சப்பாத்தி போன்றவற்றைத் திரட்டி யவுடன் போட்டு எடுத் தால் அதிகம் உப்பி விடும்.

6. மாம்பழங்களை நீரில் போட்டால் சில பழங்கள் மிதக்கும். இதற் குக் காரணம் மாங்காயின் கொட்டையைச் சுற்றி யுள்ள ஓட்டிற்குள் இயற்கையிலேயே காற்று உண் டாவதே. ஒரு பொருள் நீரில் மிதக்கக் காரணம் அடர்த்தி குறைவே என்பது நீங்கள் அறிந்ததே. ஓடு பெரிதாக இருந்தால் காற்று அதிகமிருக்கும். அதே நேரத்தில் சதைப் பற்று குறைவாக இருக் கும். எனவே நீரில் முழுகுபவையே அதிக சதைப் பற்றுள்ளதாக இருக்கும்.

7. காய்கறிகளை புதிதாக வைத்திருப் பது அதிலுள்ள நீர். இந்த நீர் அவை செடியில் இருக்கும் போது தொடர்ந்து கிடைக்கிறது. பறித்தவுடன் தண்ணீர் சப்ளை நிற்பதோடு நீர் இழப்பும் ஏற்படுகிறது. இது 5% லிருந்து 10% வரை நீரை இழக்கின்றன. இதுவே காய்கறிகள் வாடுவதற்கும் கெட்டி யாவதற்கும் காரணம். குளிர்சாதனப் பெட்டி யில் உள்ள சூழ்நிலை இந்த நீர் இழப்பை கட்டுப்படுத்துகிறது.

8. சிலிண்டரிலிருந்து பர்னருக்கு சமையல் வாயு வருகிறது. ஆனால் ஏன் பர்னரில் உள்ள தீ சிலிண்டருக்குச் செல்வ தில்லை என்று யோசித்திருக்கிறீர்களா?

சமையல் வாயு தானாக பற்றிக் கொள்ளும் இயல்பு அற்றது. நெருப்பு இருந்தாலும் அது தொடர்ந்து எரிய பிராண வாயு தேவை. சிலிண்டருக்குள்ளும் அது வரும் வழியிலும் பிராண வாயு இல்லை. எனவே தீ பிடிக்க வழியில்லை. ஆனால்



சிலிண்டரில் துளை இருந்தால் அறையில் உள்ள பிராண வாயு சமையல் வாயுவுடன் கலந்து சிறிய நெருப்புப் பொறி கிடைத் தாலும் விபத்து ஏற்படுகிறது. எனவே சிறிது சந்தேகம் வந்தாலும் சோப்பு நீர் பரி சோதனை செய்து விடுவது நல்லது. சோப்பு நீர் கசிவு சிறியதாக இருந்தாலும் காற்றுக் குமிழ்களை உண்டாக்கிக் காட்டிக் கொடுக் கும். எப்போதும், உடனடியாக எளிதில் கிடைப்பது சோப்பு நீர்.

இப்படி அறுசுவை உணவோடு கொஞ் சம் அடிப்படை அறிவியலும் அறிந்து கொள்ளலாமே.

– பூர்ணிமா

ஏதோ என்னால் முடிந்தது

"அம்மா தாயே, தர்மம் பண்ணுங்கம்மா. பழைய சேலை ஏதாச்சும் இருந்தா தாங்கம்மா..." ஈனமாக ஒலித்தது கிழவியின் குரல். கிழவின்னு சொல்ல முடியாது. நடு வயதைத் தாண்டியவள். உடல் ஏழ்மையில் காய்ந்து கரைந்து போன பரிதாபம். அரதக் கந்தலான புடைவைத் துண்டால் மானத்தை இழுத்து மூட முயற்சி செய்திருந்தாள். ஐயோ... மானம் போகுதே என்ற இளம் பருவ உணர்வுகளைக் கடந்து பல வருடங்களாகி... அவள் உணர்ச்சிகள் மரத்துப் போன நிலையை எட்டியிருந்தாள். கூட இரு குழந்தைகள். ஒருத்தன் பேண்ட் மட்டும் அணிந்திருக்க, மற்றவன் வெறும் சட்டை அணிந்திருந்தான். பற்றாக்குறையை பாகம் பிரித்திருந்தார்கள்.

ஈனமான குரல் மறுபடி மறுபடி இரைந்துரைக்க, மைதிலி இனப் படி துணிமணி அடுக்கி வைத்திருக்கும் சின்ன அலமாரியைக் குடைந்தாள். பாவம், ஏதாவது புடைவை தரலாம்.

'இதோ, இந்தச் சிவப்புப் பூ போட்டது, பார்டர் கருங்கிப் போய் விட்டது. அதனால் என்ன? புடைவை கல்லாட்டம் இருக்கு. இதோ கோகுலாஷ்டமி வருதே, சீடை முறுக்கு மாவு இடித்தால் வேலைக்காரி அஞ்சலைக்கு அஞ்சு ரூபாய்க்குப் பதிலா இந்தப் புடைவையைத் தரலாமே... இது வேண்டாம்.'

'இந்த நீலக் கோடு புடைவை சாயம் போய் விட்டது. ஒன்றிரண்டு ஓட்டையும் விழுந்து விட்டது. ஆனா இது நைலான் புடைவை. ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டுக்குப் பதிலா வெயிலில் விரித்து உருளைக் கிழங்கு வற்றல் உலர்த்த ரொம்ப சௌகரியம். இது வேண்டாம்.'

'இந்தக் கறுப்புப் புள்ளி போட்ட மஞ்சள் புடைவை. இது இன்னும் கொஞ்ச நாள் வீட்டிலே கட்டலாம். கொடுக்கும்படி பழசாகி விடவில்லை. இந்தப் புடைவையுடன் நாலு பழந்துணி சேர்த்துப் போட்டால் கல்லாட்டம் பாத்திரம் கிடைக்கும். ஆச்சு. பெண்ணுக்குப் பதினாலு வயசாயிடுத்து. திரும்பிப் பாக்கறதுக்குள்ளே வளர்ந்து கல்யாணத்திற்கு ரெடியாக நிற்பாள். இப்பவே, சிறுகச் சிறுகச் சேர்த்து வெச்சாதான் உண்டு.'

'தேடிப் பார்த்ததில் புடைவை ஒன்றும் தருகிற மாதிரி தேறாது போலிருக்கு. ப்ளவுஸ் தரலாம்னா அந்தக் கிழவி ரொம்ப ஒல்லி. என் ப்ளவுஸ் சரியா இருக்காது. மதுவோட பழைய பேண்ட் ஷர்ட் தரலாம்னா இப்ப போன மாசம்தான் சின்னதானது. எல்லாம் தங்கை பிள்ளைக்குச் சரியாக இருக்கும்னு தந்தாயிற்று. இப்ப திடீரென்று நினைச்சுண்டு பழைய துணிக்கு எங்கே போறது?'

'போகட்டும். அதுகளுக்கு ராசியில்லை. நாம என்னதான் தர்மம் பண்ணணும்னு நினைச்சாலும் ஒன்றும் கிடைக்கவில்லையே! அதுவும் இல்லாம உண்மை நிலை என்னவோ? வேணுமென்றே பழைய கிழிசலைக் கட்டிண்டு வந்து ஏமாத்தினா...? இதுக்கெல்லாம் ஏமாந்துடக் கூடாது. இப்பதான் பிச்சை எடுப்பதே பெரிய பிசினஸ் ஆயிடுச்சே! சரி, அப்படியே ஏழைன்னு

– பானுகுமார்



வெச்கண்டாலும் நான் மட்டும் என்ன செய்ய முடியும்? உலகத்திலே உள்ள எல்லா ஏழைகளோட கஷ்டத்தையும் தீர்க்க முடியுமா? அவரவர் தலைவிதி. அனுபவிக்க வேண்டியதுதான். போனால் போகட்டும். ஒரு பத்து பைசா தருவோம்.' என்று மூன்றாம் மாடி பால்கனியிலிருந்து 'உஸ், உஸ்' என்று கூப்பிட்டாள்.

அடுக்கு மாடி கலாசாரம். கொடுப்பவரையும் பெறுபவரையும் பிரிக்கும் படிகள். அவள் மாடி ஏறி வர முடியாது. வாட்ச்மேன் விட மாட்டான். இவள் வீணாக மூன்று மாடி ஏன் இறங்க வேண்டும்? இங்கிருந்தே விட்டெறிந்து, அந்தப் பிள்ளைகள் தேடிப் பொறுக்கி எடுத்துக் கொண்டதைப் பார்த்து, தானம் செய்த திருப்தியுடன் கதவைச் சாத்தினாள்.

வெகு நேரம் அந்தப் பெண்ணின் குரல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

மைதிலி சாப்பிட்டுக் கை அலம்பும் பொழுது வழக்கமான பாத்திரக்காரனின் குரல் கேட்டது. அவசரமாக எட்டிப் பார்த்து அவனை இருக்கச் சொல்லிவிட்டுத் துணிகளைச் சேகரித்தாள். பாலுவின் பழைய பேண்ட் ஷர்ட், மேனகாவின் பஞ்சாபி ட்ரெஸ்கள், மதுவின் சட்டைகள் சில, தன்னுடைய பழைய புடைவைகள் - சேர்த்து மூட்டை கட்டிக் கொண்டு படி இறங்கினாள். அதற்குள் பாத்திரக்காரன் பில்டிங் வாசலில் கூடையை இறக்கி வைத்துவிட்டு ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான்.

துணிகளை அவன் பிரித்துப் பார்க்கையில் மைதிலி பாத்திரத்தைக் கண்ணால் தேடினாள். அதோ பெரிய எவர்சில்வர் விளிம்பு வைத்த தாம்பாளம். பத்து பேருக்குத் தாராளமாகச் சப்பாத்தி மாவு பிசையலாம். இரண்டு தம்ளர் கடலை மாவு போட்டு மைசூர் பாகு கிண்டிக் கொட்டலாம். எடுத்துப் பார்த்தால் நல்ல கனம்.

''அதை வைம்மா... கட்டுப்படி ஆகாது. இந்தா இதுதான் வரும்...'' என்று தக்கையாக பேஸின் எடுத்துக் காட்டினான்.

''யாருக்கு வேணும் உன் பேஸின். தந்தால் இது தா... இல்லைன்னா வேணாம்...'' என்று ஒரே பிடிவாதமாக இவள் சொல்ல, அவன் மெதுவாக பேரத்தைக் கூட்ட, முடிவில் கால் மணி நேரத்துக்குப் பிறகு பத்து ரூபாய் மேலே தந்தால் தருவதாக பாத்திரக்காரன் சொல்ல... மைதிலிக்கும் அது நியாயமாகப் பட, பணம் கொண்டு வர மறுபடி மேலே சென்றாள்.

கதவைத் திறக்கையில் போன் ஒலித்தது. பேசிவிட்டு பர்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு கீழே இறங்கினாள். அப்போது அந்தப் பிச்சைக்காரி பில்டிங்கை விட்டு வெளியே போய்க் கொண்டிருந்தாள். 'அட, இப்ப புடைவை கட்டி இருக்கிறாளே... என் புடைவை, கறுப்புப் புள்ளி போட்ட மஞ்சள் புடைவை. அதெப்படி?'

''என்னம்மா பாக்கறீங்க? நான்தான் தந்தேன். பாவம் ஏழை. கட்ட துணி இல்லே. இந்தப் புடைவை வித்தால் எனக்குப் பத்து ரூபாய் கிடைக்கும். அதை வைச்சு என்ன பங்களாவா கட்டப் போறேன்? ஏதோ என் வாலானது... புண்ணியமாகப் போகட்டும்...!'' என்றான் பாத்திரக்காரன்.



பயறை மெஷினில் நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து காஸ் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். பேஸ்ட்டு மாதிரி ஆகும். ஆற வைத்து ஃபிரிஜ்ஜில் வைக்கவும். தினம் காலை குளிக்கும் போது முகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, இந்த பேஸ்ட்டை முகத்தில் தேய்த்துக் கழுவவும். ஒரே மாதத்தில் முகம் பளபளப்பாக ஆகும்.

- விமலா தியாகராஜன்

நீங்கள் இதுவரை அறியாத புதுச் சுவை

வந்துவிட்டன

அவான்டிஸ்

ஊ று கா ய் க ள்

புதுமையான காய்கறி ஊறுகாய்களுடன் நாவில் நீரூற வைக்கும் இதர வகைகள்

யார் சொன்னது, ஊறுகாய்களின் சுவை எல்லாம் ஒன்றுதான் என்று? மாற்ற வந்துவிட்டது **அவான்டிஸ்!**

உணவுடன் இணைந்து சுவைதரும் புதுமையாக **சுத்தரி, பாகற்காய், காலிஃப்ளவர், குட மிளகாய், உருளைக்கிழங்கு, கொத்துமல்லி** மற்றும் **புதினா** போன்ற சுவையான புதுவகை ஊறுகாய்களை அறிமுகப்படுத்துகிறது அவான்டிஸ்!

மேலும் நாவில் நீரூற வைக்கும் **எலுமிச்சை, மாங்காய், பூண்டு, தக்காளி** மற்றும் **மிக்ஸட் வெஜிடபிள்** போன்ற ஊறுகாய்களையும் அளிக்கிறது அவான்டிஸ்.

தயாரிப்பாளர்கள்:
அவான்டிகா ஃபுட்ஸ் (பி) லிட்.
ஜெ.எ. டிரஸ்ட் பில்டிங்,
சிவகாசி - 626 123

24 வகைகள்



விற்பனை ஏஜண்ட்:
பரணி அசோசியேட்,
96, கோவிந்தப்ப நாயக்கன் தெரு,
சென்னை - 600 001.
தொ.பே.: 569308



இயற்கையான ஊறுகாய் சுவையின் மறுபெயர் — அவான்டிஸ்.

Anugrah 1450/93 Tam

‘டயட்’ என்றவுடன் ‘குண்டாக இருப்பவர்கள் இளைக்க என்ன வழி’ என்ற ஆலோசனைக் கூட்டமாகத்தான் இருக்க வேண்டுமா என்ன? ஒடிந்து விழும் தேகம் கொண்டவர்களுக்கும் பிரச்னை உண்டு. குறிப்பாக அப்படிப்பட்ட பெண்கள் உடல் இளைத்து, மார்பு சிறுத்து அவதிப்படுவார்கள்.... இவர்களுக்கு நிவாரணம் உண்டா?



* ரூபாதி

ஒல்லியாக இருப்பதும் தவறுதான்...



“குடும்பத்தின் பாரம்பரியத்தால் வழிவழியாக ஒல்லியான தேகவாகு உடையவர்களைப் பருமனாக்குவது சிறிது சிரமம்தான். ஆனால் ஆரோக்கியமாக இருந்து, உடல்நிலை ஏதேனும் காரணத்தால் பாதிக்கப்பட்டால் மருத்துவரை நாட வேண்டும்'' என்கிறார் சாலிகிராமம் ''சூர்யா மருத்துவமனை''யின் மெடிகல் டைரக்டராக இருக்கும் டாக்டர் சூர்யகலா ஸ்ரீகுமார்.

முக்கியமாக தைராய்டு சுரப்பிகள் காரணமாகவும், டி.பியாலும் உடல் மிகவும் மெலிந்து விடும். சிலர் மிகவும் குறைவாக சாப்பிடுபவர்களாக, கொறிப்பவர்களாக இருப்பர். சத்துணவாக இல்லாமலும் கண்ட கண்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவதும் உடல் மெலியக் காரணமாகும்.

மெல்லிய தேகம் உள்ளவர்கள் ஹார்மோன் ஊசிகளை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறான பழக்கம். இது பின்னால் வேறு பிரச்னைகளைக் கொண்டு வரும். முறையான உடற்பயிற்சி செய்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. குடல் உறுப்புகளைச் சரியாக இயங்கச் செய்யும். பசி எடுக்கும். நல்ல சாப்பாட்டை சாப்பிட உதவியாக இருக்கும். அதனால் ஒல்லியாக இருப்பவர்களும் கண்டிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்கிறார். புரோட்டீன், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடலாம். ஒல்லியான தேகம் பூசினாற்போல ஆகும்.

மார்பக வளர்ச்சிக்கு மருத்துவத்தில் ஏதும் வழி இல்லை. பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலமும், பிற வழிகளிலும் மேலிடத்துப் பெண்கள், நடிகைகள் செயற்கை மார்பகத்துக்கு வழி செய்து கொள்ளுகின்றனர். சிறு



நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கியதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா?

என் மனைவியின் பாதுகாப்பு என்னை பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமானது.

"மனைவியை நான் ரொம்பவும் போற்றிப் பாதுகாப்பதாக சிலர் என்னைக் குறை கூறுகின்றனர். ஆம், இது உண்மைதான். அதனாலேயே நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கினேன்.

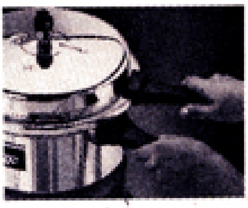
பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட்டின் பிரத்தியேக பாதுகாப்பு அம்சங்கள் சிறப்பான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எப்போதும் காணும் ஸேஃப்டி வால்வுகள் தவிர, இதில் பிரெஸ்டீஜின் நூதன கண்டுபிடிப்பான



ஜிஆர்எஸ்

காஸ்கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம் [ஜி ஆர் எஸ்] உள்ளது. வெயிட் வால்வில் அடைசல் இருந்தால் ஜி ஆர் எஸ் உடனே செயல்பட்டு அதிக பிரஷரை கீழ்நோக்கி பாதுகாப்பாக வெளியேற்றும்.

பிரெஸ்டீஜில் மட்டும் உள்ள மற்றொரு பிரத்தியேக அம்சம் - டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம். இதனால் பிரஷர் பாதுகாப்பான நிலைக்குக் குறையும் வரை குக்கரைத் திறக்க முடியாது. பாதுகாப்புக்கான புது யுத்திகள் பிரெஸ்டீஜில் வந்து



டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம்

கொண்டே இருக்கின்றன. என் மனைவியின் பாதுகாப்பைப் பற்றி என்னைப் போலவே பிரெஸ்டீஜுக்கும் ஆழ்ந்த அக்கறை இருப்பதை இது நிரூபிக்கவில்லையா?"

TTK தயாரிப்பு

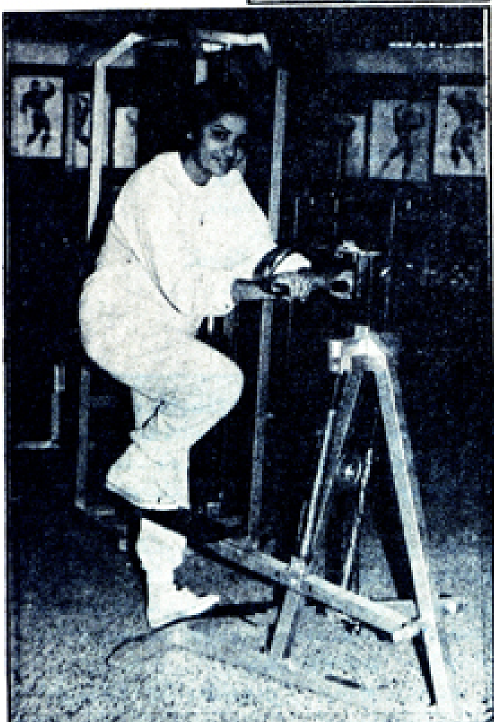
பிரெஸ்டீஜ்
அல்டிமேட்

…A COMMUNICATIONS 2073-92 TAM

சிறு சிலிகான் பைகளை உள்ளே வைத்துத் தைத்து விடுகிறார்கள். என்றைக்கேனும் அந்தப் பிளாஸ்டிக் பை திறந்து கொண்டால் உடலுக்குக் கெடுதலைத்தான் விளைவிக்கும். இந்தியாவுக்கு அது தேவையில்லை என்றே நினைக்கிறேன். ஒரு பெண்ணுக்கு மார்பகம் மட்டும் அழகைத் தருவதல்ல. கண், உதடு, கேசம், பற்கள், குரல், இனிமையான சுபாவம் இப்படி ஏதேனும் ஒன்று

• பொன்னுதுரை





• ஸ்ரீபானு

ஒவ்வொரு பெண்ணுள்ளும் புதைந்துள்ளது. ஒரு இந்தியக் கணவனால் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்றே நான் நினைக்கிறேன்'' என்கிறார்.



• விஜயலக்ஷ்மி

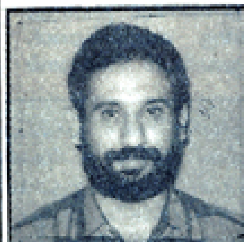
உடற்பயிற்சி :

சிறு வயது முதலே உடற்பயிற்சி மீதுள்ள காதலால், வீட்டில் தான் மட்டும் செய்து வந்ததை, பிறருக்கு முறையாக பயிற்சியுடன் அளிக்க விரும்பி, பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு, கடந்த மூன்று வருடங்களாக சாலிகிராமத்தில் ''விக்ரம் உடற்பயிற்சி மையத்தின்'' கௌரவ நிர்வாகியாக இருக்கும் திருமதி விஜயலக்ஷ்மி பந்தயன் ஒல்லியான பெண்களுக்கும், மார்பக வளர்ச்சியை விரும்பும் பெண்களுக்கும் ஒரு வரப் பிரசாதமாக இருக்கிறார்.

''வடிவழகு இல்லாவிட்டால் வாடி விடுகின்றனர் வஞ்சியர் என்பதோடு அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையும் இருப்பதில்லை'' என்கிறார் இவர். இரண்டு, மூன்று வித கடின உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து விட்டு, விட்டு விடலாம் அல்லது டான்ஸ் கற்றுக் கொண்டும் விட்டு விடலாம். முரட்டு வைத்தியம் என்பது போல இதில் உடல் பருமனாகும் வாய்ப்பு உண்டு.

எங்கள் மையத்தில் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் உடற்பயிற்சி தருகிறோம். சரியான உணவுப் பழக்கம், சத்துணவு இல்லாமை காரணமாகவும் ஒல்லியாக இருப்பார்கள். இங்கு மிகவும் சோர்வடையாமல் லேசான உடற்பயிற்சி செய்ததும், பசி எடுக்கும்.

• ரவிசந்திரபிரசாத்



• சூர்யகலா



இங்குள்ள கருவிகளில் அவரவர் தேக நிலைக்குத் தகுந்தபடி ஒரு பிளேட் போட்டு பத்து தரம், கொஞ்சம் பழக்கமானதும் இரண்டு பிளேட் போட்டு ஐந்தாறு தரம் செய்வது நல்லது.

ஒல்லியானவர்களுக்கு 'சைக்கிளிங்' மிகவும் நல்லது. ஸ்டெப்பர் என்ற கருவி உடலைச் சூடாக்கி, களுக்கு, வலி, இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்வது ஏற்படாமல் தடுக்கும். படகு ஓட்டுவது போல இருக்கும். தரையில் உடற்பயிற்சி (Floor Exercise) தருகிறோம். சிலருக்கு உடல் மெலிதாகவும், வயிறு பெரிதாகவும் இருக்கும். அதற்குப் பயிற்சி உண்டு. (குனிதல், நிமிர்தல்).

'லெக் பிரஸ்' இதில் பயிற்சி செய்தால் உடல் எடை அதிகரித்துத் தொடைப் பகுதி சதை வளரும். பின்பகுதி பூசினாற்போல ஆகும். கால்ஃப் மெஷின் மூலம் ஆடு சதையை அதிகமாக்கலாம். தொடைப் பகுதியை பூசினாற்போல ஆக்கலாம். தோள் மீது எடையை வைத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது. 'நீ ரெய்ஸ்' இதன் மூலம் வயிறு குறையும். மேல் தொடை

இறுகும். மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு இவைகளை செய்வதால் சளி, ஜுரம் போன்றவைகளால் பாதிப்பு ஏற்படாது. 'அப்டமின் லன்ச்' என்ற கருவியின் மீது ஏறி உட்கார்ந்து, குனிந்தும், சாய்ந்தும் பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. ஹைபர் எக்ஸ்டென்ஷன் செய்வதால் குனிந்தால் முதுகுத் தண்டுவட வலி, முதுகுவலி, கழுத்து வலி இவற்றிலிருந்து நிவாரணம் ஏற்படும்.

'பென்ச் பிரஸ்' மூலம் தோள்பட்டை உறுதியாகி, நல்ல வடிவம் கிடைக்கும். கைகளும் அழகாகும்.

ட்விஸ்டர் மூலம் இடுப்பழகு கிடைக்கும். அமர்ந்தும், நின்று கொண்டும் செய்யும் இடுப்புப் பயிற்சிகளும் உண்டு.

சில பெண்களுக்கு முதுகுப் பக்கம் தோளில் எலும்புகள் துருத்திக் கொண்டு தெரியும். ஒரு கருவியில் உள்ள கம்பியை முன்பக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டு குனிவது, அந்த எலும்பைச் சுற்றியுள்ள சதையை சீராக்கும். குட் மார்னிங் எக்ஸர்ஸைஸ் என்று இதை வேடிக்கையாகச் சொல்வதுண்டு என்கிறார்.

சாதாரணமாக இதுபோன்ற உடற்பயிற்சிகளுக்கு மாதக் கட்டணம் 150 ரூபாய் வரை ஆகிறது. ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது, அறுபது பேர்கள் இங்கு வருகின்றனர். உடல் நலிவுற்று மருத்துவரிடம் சென்றால் எவ்வளவு செலவாகும்? உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் தருகிறது என்பதை இங்கு வருபவர்கள் உணர்ந்துள்ளனர். சினிமாவில் நடிக்க விரும்பும் பல பெண்களும் மிக ஒல்லியாக இருந்ததால், ஆரம்ப காலத்தில் இங்கு பயிற்சி செய்துள்ளனர்.

லேசான உடற்பயிற்சியும், சத்துணவும் சேரும் போது மார்பக வளர்ச்சியும் சீராகின்றது.

எங்கள் மையத்தில் வரும் பெண்களுக்கு சத்துணவு மாவு ஒன்றுக்கான பட்டியலைத் தருவோம். அதனால் மிகவும் முன்னேற்றமடைந்துள்ளனர் பலர்.

உடைத்த கடலை - 100 கிராம்,
வேர்கடலை - 100 கிராம்,
கொண்டைக்கடலை - 150 கிராம்,
பட்டாணி - 50 கிராம்,
உளுந்து - 150 கிராம்,
மொச்சை - 50 கிராம்,
கோதுமை - 100 கிராம்,
சோளம் - 200 கிராம்,
கொள்ளு - 50 கிராம்,
கம்பு - 50 கிராம்,
கேழ்வரகு - 150 கிராம்,
பச்சரிசி - 50 கிராம்,
முந்திரி - 150 கிராம்,
பாதாம் - 150 கிராம்,

டயட் பற்றி நிறையப் பேசுகிறோம். ஆனால் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்கள் சிலர். ஹோட்டல்களில் ஒவ்வொரு நாளும் தயாரிக்கப்படுவது தரமான உணவுதானா என்பதை முதலாளிகள் அன்றன்றும் சோதித்துப் பார்த்தால் தான் சிறப்பாக இருக்கும். ஒவ்வொரு ஐட்டத்தையும் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டுமே! எப்படி 'டயட்'டைக் கடைப்பிடிப்பது?

கீதாஞ்சலி ஹோட்டல் உரிமையாளர்களான ரூபனும், சங்கரும், ஜோதியும் சிரிக்கிறார்கள். "கண்டிப்பா இட்லி, சாம்பார், பொரியல் எல்லாத்தையும் வாயிலே போட்டுப் பார்ப்போம். ஆனால் ஒவ்வொரு ஸ்பூன்தான் சாப்பிடுவோம். அதுவும் நாங்க ப்ரதர்ஸ் மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிடுவோம். அதனால பரவாயில்லை. தவிர, காலையிலே 'வாக்கிங்' போவோம். ஏறும் வெயிட் இறங்கிவிடும்" என்கிறார்கள்.

"முக்கியமா காப்பி, டீயை அடிக்கடி சாப்பிடறதை நிறுத்தினாலே போதும் உடம்பு பிடிக்காது" என்கிறார் ரூபன்.



● சங்கர், ரூபன், ஜோதி



தனிப்பட்ட எழில், தனிப்பட்ட அடையாளம்.
எல்லோரும் கூறுகிறார்கள் நான் மற்றவர்களைப் போல் அல்ல என்று. ஏன் இருக்கக் கூடாது? என் மேல் எனக்கு பெருமிதமே. என் ஒவ்வொரு விருப்பத்தின் மேல் — சிங்கார் குங்கும் மேல்.
Shingar
சிங்கார்®
குங்கும்
ஒவ்வொரு அழகான மங்கையின் அடையாளம்.
everest/93/SH/64-tm

மிகச்சிறந்த பொருள்கள் கூட மாறத்தான் வேண்டும்...

சுமார் முப்பதாண்டுகளுக்கு முன்னர் சுமீத் ஒரு சமையலறைப் புரட்சியைத் தொடங்கி வைத்தது... அதுதான் சுமீத் மிக்சர்.

இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. இன்றைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும், முன்னேறிய, இன்னும் அதிக வழிகளில் செயல்படக் கூடிய ஒரு மெஷின் அவசியமாகிறது. அது முன்னதைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எனவே, இதோ ஒரு இரண்டாவது புரட்சி. சமையலறைச் சாதனங்களில் ஒரு புதிய சாதனை — புதிய ஏஷியா கிச்சன் மெஷின்.

புதிய செயல்வடிவம், பலவகைச் செயல்திறன்

ஏஷியா கிச்சன் மெஷின் வெறும் மிக்சர் மட்டுமல்ல. சமையலறைத் தேவைகளை ஒரு புதிய செயல் வடிவமும் கூட. மிக மிக முன்னேறிய அமைப்பு, பலவகைச் செயல்திறன் கொண்டது. எனவே, அரைப்பதற்கான இதர எல்லா முறைகளுக்கும் ஒரு மாற்றாக விளங்குகிறது. அம்மியையும் கல்லுரலையும் ஆட்டுக்கல்லையும் உங்களையும் மட்டுமே பயன்படுத்திச் செய்து வந்த எல்லாக் காரியங்களையுமே மிகச் சுலபமாகச் செய்து முடித்து விடுகிறது...

இட்லிமாவும் முன்னைவிடவும் தண்ணீர் இல்லாமலேயே விழுதாக அரைக்கலாம். தேங்காய், பருப்பு, மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை மசாலாவுக்காக அரைக்கலாம். பருப்பு வகைகளையும் முழு தானியங்களையும் மாவாக அரைக்கலாம். கடுகு, சுக்கா, கடலைகள், மசாலா சாமான்கள் ஆகியவற்றைச் சிறிய அளவிலும் அதிக அளவிலும் பொடிக்கலாம். ஊற வைத்த பருப்புகளையும் அரிசியையும் மாவாக அரைக்கலாம்.

ஏஷியா கிச்சன் மெஷின் அரைப்பதற்கென்று ஒரு விசேஷ ஜார் கொண்டது. இது தவிர, ஒரு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாரும் உள்ளது. கடைய, கலக்க, ஒன்று திரட்ட, துண்டு படுத்த. இன்னும் இது போன்ற பல செயல்களுக்கான மூன்று பிளேடுகளுடன்.

மிகச் சிறந்த வடிவமைப்பு, எளிதில் பயன்படுத்த உதவும் அம்சங்கள்.

அரைப்பதற்கான இதர முறைகளை விடச் சிறப்பாகச் செயல்பட, ஏஷியா கிச்சன் மெஷினைப் போல இன்னொரு மிக்சர் இல்லை என்பதை நிரூபிக்கும் அம்சங்கள்:

- அரைக்கும் போதே கிளறிவிடும் ஸ்டர்ரர்
- ஜாரினுள் போடுவதற்கு உதவும் பீடர்
- அதிகப் பாதுகாப்புக்கு எலெக்ட்ரிகல் இண்டர்-லாக்கிங் சிஸ்டம்
- உடையாத பிளாஸ்டிக்கலான மோல்டு, தட்டையான மூடி மற்றும் ஜார் ஹ்யூலிங்
- கடினமான உழைப்புக்கு சக்திவாய்ந்த ஹெவி-டியூட்டி சுமீத் மோட்டார்
- கலந்து அரைப்பதற்கேற்ற தனித்திறன்

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நம்பகமான, உடனடி சேவையும் கூட.

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள சுமீத் விற்பனை நிலையத்தில் ஏஷியா கிச்சன் மெஷின் செயல்படுவதை நேரில் காணுங்கள்.

Sumeet®

ஏஷியா கிச்சன் மெஷின்

மிக்சர் மட்டுமல்ல, இல்லத்து சமையலறை சாதனங்களில் ஒரு புதிய சாதனை.

தொழில்நுட்பக் கூட்டுறவு & டிரேட்மார்க் யூசர் லைசன்ஸ் வழங்குவோர்:
சுமீத் ரிஸர்ச் & ஹோல்டிங்ஸ் லிமிடெட்.
தயாரிப்போர்: பவர் கண்ட்ரோல் & அப்ளையன்ஸஸ் கம்பெனி
F-11, இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை 600 058

...அவை மேலும் சிறக்க



R K SWAMY/BBDO PCAC 12184

பிஸ்தா - 150 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5 கிராம்,
பார்லி - 150 கிராம்,
ஜவ்வரிசி - 50 கிராம்.

இந்தச் சாமான்களை லேசாக வறுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு கஞ்சியாக செய்து சாப்பிட்டாலே போதுமே! டானிக் எதற்கு? என்கிறார் விஜயலக்ஷ்மி.

இயற்கை வைத்தியசாலை

(நேச்சுரோபதி)

பெங்களூர் 'ஜிண்டால்' பகுதியில் உள்ள நேச்சுரோபதி மருத்துவமனையின் நிர்வாகிகள் சென்னை அரும்பாக்கத்திலும் ஆரம்பித்துள்ளனர். 'கத்தியின்றி, ரத்தமின்றி யுத்தம்' என்று சொல்வது போல, மாத்திரை இன்றி, ஊசியின்றி எல்லாவிதமான வியாதி களையும் (நீரிழிவு, ஆஸ்மா, ரத்தக் கொதிப்பு உள்பட) தீர்க்கவல்லவர்கள். நமது தற்போதைய முதல்வர் பெங்களூரி லுள்ள இவர்களது மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றதைப் பெருமையுடன் குறிப்பிடுவதோடு, இந்தியாவிலேயே முதல் நேச்சுரோபதியுடன், ஆயுர்வேதமும் சேர்ந்த ஒரே மருத்துவமனை இது என்றும் பெருமைப்படுகிறார் இதன் நிர்வாகி எஸ். சதாசிவம்.

''நோயாளிகள் முதலில் அலோபதி, பிறகு சித்த, ஹோமியோபதி மருத்துவம் அனைத்தையும் முடித்துக் கொண்டு, அரை மனதோடு கடைசியாக இங்கு வந்து பார்க்க லாமே என்ற எண்ணத்துடன் வருவதுதான் வேதனைக்குரியது. ஆனாலும் விரைவில் முன்னேற்றம் ஏற்படுவதைக் கண்டதும் ஆச்சரியமடைகின்றனர்'' என்கிறார் டாக்டர் ரசிக் சந்திரபிரசாத்.

''ஒல்லியானவர்கள் என்றால் முதலில் காரணத்தை ஆராய வேண்டும். வயது தெரிய வேண்டும். பிறவியிலேயே அப்படித் தானா என்றும் தெரிந்து கொண்டால் நல் லது. பல பெண்கள் பதினெட்டு வயது வரை ஒல்லியாக இருப்பார்கள். ஹார்மோன்கள் காரணமாகவா? ஜீரண உறுப்புகள் சரியாக இயங்குகிறதா? மலச்சிக்கல் உள்ளதா? இவையெல்லாம் தெரிய வேண்டும். பரம் பரையாக இருந்தால் சரி. பார்க்க ஒல்லியாக இருந்தாலும், ஆரோக்கியமாக, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உடையவர்களாக இருப்பவர்களும் உண்டல்லவா? இவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியதே இல்லை.

இங்கு குளிர்ந்த நீர்த் தொட்டிக் குளியல் உள்ளது. அதில் படுக்கும் போது குளிர்ச்சி யால் வயிற்றில் உள்ள ஜீரண உறுப்புகள் தூண்டி விடப்பட்டு ரத்த ஓட்டம் சீராக இயங்க ஆரம்பிக்கும். பசி எடுக்கும். உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும்.

உடல்நிலைக்குத் தகுந்தபடி உணவும் தருகிறோம். ஒல்லியானவர்கள் தினமும் சோயா பீன்ஸ், நிலக்கடலை, முளைகட்டிய பயறு, ராகி, கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 400 கிராம் காய்கறிகளும், 200 கிராம் கீரையும்

தினமும் ஒருவருக்குத் தேவை.

உடலில் ஏதேனும் ஜீரணக் கோளாறு இருந்தால் முதலில் அதைச் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் பட்டினி போட்டு, பிறகு பழ ஜூஸிலிருந்து ஆரம்பித்துப் பழங்கள் பிறகு காய்கள் சாலட் தருவோம். ஒரு நாளைக்குப் பன்னிரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் எல்லோரும் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் வருவது பாதி குறைந்து விடும். உடல்நிலையைச் சரிசெய்து கொள்ளாமல் உணவு எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

காய்ந்த திராட்சை பத்து, நிலக்கடலை பத்து, பாதாம் ஐந்து, ஒரு ஸ்பூன் முழு பயறு, இவற்றை இரவே நீரில் ஊறப்போட்டு மறு நாள் அந்தத் தண்ணீருடன் சாப்பிட வேண்டும். நல்ல சக்தி கிடைக்கும். நிறைய புரோட்டீன், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைத் தரலாம்.

காந்த சிகிச்சை இங்கு உள்ளது. நம் உடலிலுள்ள உறுப்புகளை ஊக்குவித்து, உணர்வைத் தூண்டி, ரத்த ஓட்டத்தை சரளமாக ஓடச் செய்து ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும்.

அமீபியாசிஸ் காரணமாக ஒல்லியாவதும் உண்டு. அதற்குக் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் செல்லத்தான் வேண்டும். முதலில் பட்டினி போட்டு, வேப்பிலை நீரை ஆசனவாயின் மூலம் செலுத்துவோம். இந்த 'வேப்பிலை இனிமா' மூலம் பூச்சிகள் ஒழிந்து விடும். பிறகு பழங்கள், காய்கறிகள் கொடுக்க ஆரம்பிப்போம். இந்த நோயாளிகள் கண்டிப்பாக ஆறு மாதத்திற்கேனும் வெளியிடங்களில், ஹோட்டல்களில் சாப்பிடக் கூடாது. மறுபடியும் அமீபியாசிஸ் வரும் வாய்ப்புண்டு. தண்ணீரை சூடுபடுத்திக் குடிக்க வேண்டும். அமீபியாசிஸ் நோயுள்ளவர்கள் சமையல் செய்து, பிறர் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கும் இந்த நோய் வரும். அத்தகைய நோய் இது என்கிறார். மலச்சிக்கல் ஜீரணமாவதில்லை. இவையெல்லாம் ஒரு முன்னெச்சரிக்கைதான். நல்ல உணவுப் பழக்கம் இல்லாவிட்டால் ஒத்தைத் தலைவலி வரும். மருந்து சாப்பிட்டாலும் குறையாது. அதனால் அடிப்படை வியாதியறிந்து மருந்து சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியத்துக்கு வழியாகும்.

யோகாசனம் :

வளமான, ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு யோகாசனம் வழிகாட்டி என்றாலும் மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம் கூட என்கின்றனர்.

சூரிய நமஸ்காரம் மிகவும் நல்லது. அடுத்து திரிகோண ஆசனம்.

பஸ்சிமோத்தாஸனா - அமர்ந்து செய்யும் ஆசனம் இது.

புஜங்காசனம் - முதுகுத் தண்டு, வயிறு பகுதி சரியாக இயங்கச் செய்யும்.

தனுராசனம் - இதுவும் முதுகு, வயிறு பகுதிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பல் தேய்ப்பது, குளிப்பது போல அன்றாட வேலைகளில் 'ஆசனமும்' ஒன்று என நினைத்துச் செயல்பட்டால் ஆரோக்கியமான உடல்வாகு கிடைக்கும். யோகாசனம் மூலம் மனம், உடல் ஒருநிலைப்பட்டு உடல் அழகும் எடையும் கூடும்.

மனநிலையும் உடல்வாகும்

(மனநல மருத்துவம்)

மெலிந்த தேகம், மார்பக வளர்ச்சியின்மை போன்ற விஷயங்களாலும் மேலும் பல பிரச்னைகளில் அபிப்பிராய பேதம் ஏற்பட்டுள்ள தம்பதிகளின் பல பிரச்னைகளை நுணுக்கமாய் விசாரித்துத் தீர்த்து வைத்திருக்கிறார் ஆழ்வார்பேட்டையிலுள்ள டாக்டர் ஆர். பொன்னுதுரை அவர்கள். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் மனநலத்துறை பேராசிரியராகவும், பொது மருத்துவமனையில் தலைமை மனநல மருத்துவராகவும் இருக்கிறார்.

''மெலிந்த தேகம் உள்ள பெண்கள், மார்பகம் வளர்ச்சி குறைவான பெண்கள் முதலில் நெகடிவ் நினைவுகளை விடுத்து பாஸிடிவ் முறையில் செயல்பட நினைக்க வேண்டும். எத்தனையோ பெண்கள் உடல், முக அழகு இல்லாமலேயே தன் கணவரை தம்வசம் வைத்திருப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோமல்லவா? பருமனான உடல்வாகுதான் அழகு என்ற எண்ணம் கொண்ட கணவராக இருந்தாலும் மாற்ற முடியும் என்கிறார். எப்படி? சினிமாவில், விளம்பரங்களில் வரும் பெண்களைப் பாருங்கள் என்று அடிக்கடி கூறியும், அவருக்கு வேண்டியவர்கள் மூலம் கூற வைத்தும் எண்ணப் போக்கை மாற்ற முடியும். ஒரே கருத்தைப் பலமுறை சொல்லும் போது கேட்பாரும் தன் கருத்து தவறோ? என ஐயப்பட்டு மாற்றிக் கொள்வதே மனித மனம் என்கிறார்.

உடலுறவு மட்டும் வாழ்க்கையல்ல. அதையும் தாண்டி தம்பதிகளிடையே வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ உள்ளது என்று எடுத்துச் சொல்வோம். கணவரின் தாயிடமிருந்து



விசேஷ தினங்களில் பழங்கள் மீந்து விட்டால் மிகச் சிறிய துண்டுகளாய் நறுக்கி சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூனும் தேன் இரண்டு ஸ்பூனும் எலுமிச்சம் பழச் சாறு அரை மூடியும் பிழிந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன். பிரமாதமாய் இருக்கும்.

- க. மஞ்சுளா

அவருக்குப் பிடிக்கும் உணவு, பொருள்கள், உடை, குணங்கள் இவற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு செயல்படும் போது மெலிந்த தேகத்தையும் மீறி ஒரு ஈர்ப்பு ஏற்படத்தான் செய்யும். கணவர் தன் சகோதரி மேல் அன்பு செலுத்தினால், இது போன்ற மனைவிகள் அவர்களை அன்புடன் உபசரித்துக் கவனித்துக் கணவரின் பாராட்டைப் பெறலாம். ஏதேனும் பரிசுப் பொருள் வாங்கிக் கொடுத்து மகிழ வைக்கலாம். அவரது பலவீனம் நம் பலம் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் நெருங்கி ஈடுபாட்டையும் காணும்போது வெளியழகு இரண்டாம் பட்சமாகி விடுகிறது என்று அடித்துச் சொல்கிறார் டாக்டர் பொன்னுதுரை.

தன் உடல்வாகு, மார்பகம் இவற்றைப் பற்றிய கவலை, டென்ஷன், தாழ்வு மனப்பான்மை, இயலாமை காரணமாக கோபம் எனும் வடிகாலைத் தேடுதல் இவைகளை ஒழித்து, மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தாலே உடல் ஆரோக்கியமடைந்து பூரிவாற்போல ஆவார்கள். அனாவசிய பயங்களையும் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மனநல சிகிச்சையில் Relaxation Exercise என்பது மிகவும் முக்கியமானது. இயற்கையான வைத்திய முறை. நம் கை, கால், உடல் உறுப்புகளிலுள்ள தசைகளை இறுக்கமின்றித் தளர்ச்சியாக, இயற்கையாக வைத்துக் கொள்ள, பத்து நிமிடம் கண்களை மூடி விரல்களை நீட்டி, மடக்கி செய்யும் பயிற்சி இது. மனம் ஓய்வு பெற்று நிம்மதியடைந்து உடலைத் தெம்பாக்கும் கண்டிப்பாக என்கிறார்:

மனைவியைப் பாராட்டுங்கள், வெளியே அழைத்துப் போங்கள், சிறு உதவிகளை செய்யுங்கள் என்று கணவரிடமும் எடுத்துச் சொல்கிறோம். அப்படியா? என்று ஆச்சரியமாகக் கேட்டுக் கொண்டு செயல்படுத்தி வெற்றி கண்டவர்களும் உண்டு.

பெண்கள் வெளியில் சென்று பழகி நாலு பேரைப் பார்த்தாலே தன்னைப் போன்ற மெலிந்த தேகமுடையவள் தன் பிரச்னையை எப்படி தீர்த்துக் கொண்டாள் என்று மனம் விட்டு பேசித் தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பாக இருக்கும்.

ஒருவரது குடும்பச் சூழ்நிலை, வளர்ப்பு, உடல் அமைப்பு சேர்ந்துதான் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயம் செய்கிறது. பேசிப் பேசி பிரச்னைகளை நாங்கள் தீர்வு செய்கிறோம்.

பிரச்னை பெரிதோ, சிறிதோ தினமும் தம்பதியர் அரை மணி நேரமாவது மனம் விட்டுப் பேசும் வழக்கம் அருமையானது. பாதி பிரச்னைகளைக் குறைக்கக்கூடியது. ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது'' என்று முடித்தார்.

– பானு

யார் தருவாள்?



காலையிலிருந்தே என் மனம் நிம்மதியின்றி தவித்தது.

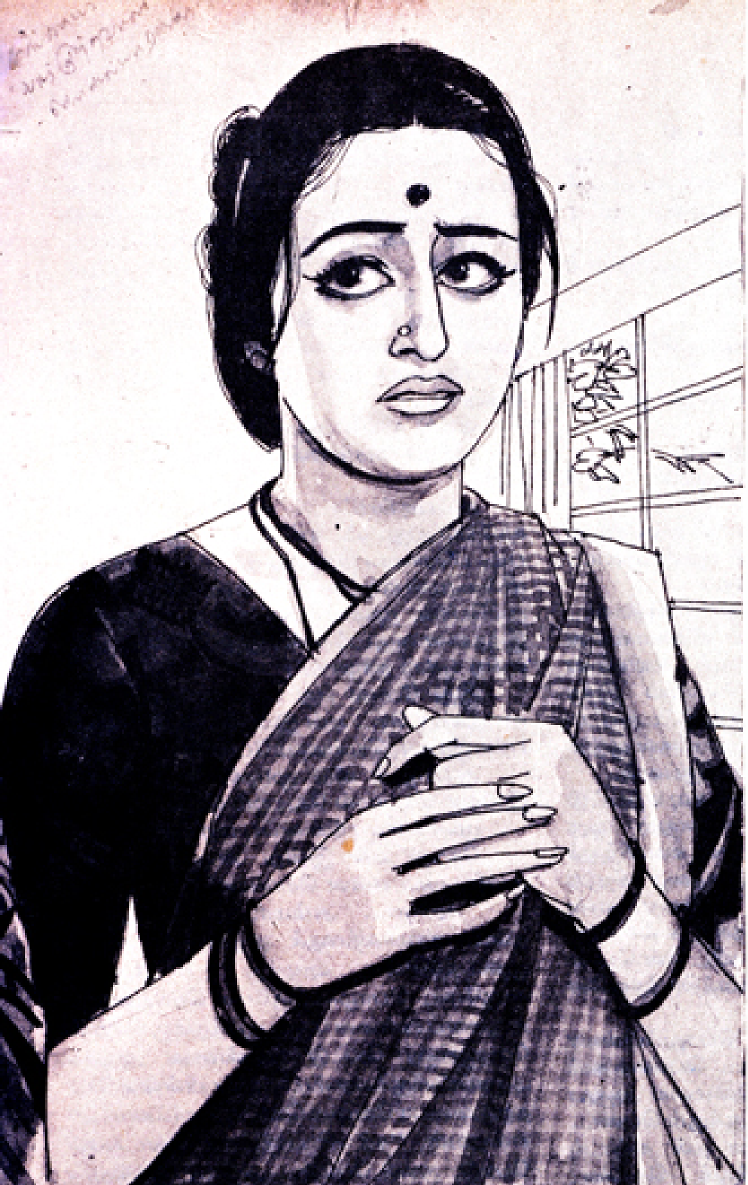
அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

தீபாவளிக்கு பெண்ணையும், மாப்பிள்ளையையும் அழைத்திருந்தேன்.

என் பழைய காலத்து ஒட்டியாணத்தை அழித்து பெண்ணுக்கு இரண்டு இரண்டு பவுனில் வளையலும், மாப்பிள்ளை கழுத்துக்கு மைனர் செயின் மூன்று பவுனிலும் பாக்கியுள்ள மூன்று பவுனுக்கு சிறியதாக ஒரு செயின் எனக்கும் செய்ய உத்தேசித்து பீரோவிலிருந்து ஒட்டியாணத்தை எடுத்து வைத்திருந்தேன்.

கணவர் பெரிய அதிகாரி... கை நிறைய சம்பளம் வாங்குபவர். மாதத்தில் ஒரு வாரம் வீட்டில் தங்கினால் அதிகம். பாக்கியுள்ள நாட்கள் பூரா டூர் தான். வீட்டு நிர்வாகம் மொத்தமுமே என் கையில்தான். பாங்க் அக்கவுண்டும் ஜாயின்ட் அக்கவுண்ட். ஏன் இவ்வளவு செலவு செய்தாய்? என்ன செலவு செய்தாய் என்று கேட்கக் கூட நேரமில்லாதவர். ஒரே பெண்ணுக்கும் இரண்டு மாதங்கள் முன்பு கலியாணம் பண்ணிக் கொடுத்தாயிற்று.

நான்கைந்து வருடங்களாகத்தான் கமாரான நிலைமை. அதற்கு முன் பத்தும் பத்தாத வருமானம். ஊர் முழுக்கக் கடன். பத்தாதற்கு பூர்வீக



சொத்துக்காக தாயாதிக்காரர் வேறு ஒரு வழக்கு தொடுத்திருக்கவே வக்கீல் என்றும், கோர்ட் என்றும், பெண் படிப்பு என்றும் ஏகப்பட்ட செலவுகள். இதன் நடுவில் வைத்திய செலவுகள் வேறு எனக்கும் அவர் பெற்றோர்களுக்கும்.

ஒவ்வொரு முறையும் கஷ்டம் வரும் போதெல்லாம் கை கொடுப்பது இந்தப் பழைய காலத்து ஒட்டியாணம்தான்.

இந்தக் காலத்தில் யார் ஒட்டியாணம் எல்லாம் போட்டுக் கொள்கிறார்கள்?

என் அப்பா, அம்மா ஆசை, ஆசையாய் எனக்குச் செய்து போட்ட ஒட்டியாணம். நாள் கிழமைகளில் நான் ஒட்டியாணம் போட்டுக் கொள்ளும் போதெல்லாம் என் கணவர் கேலி செய்வார், கட்டுப் பெட்டினு..

ஆனாலும் பல கஷ்டங்களுக்குக் கைகொடுத்ததே இந்த ஒட்டியாணம்தான். அழிக்க மனம் வரவில்லை.

ஏன் இந்த வீடு கட்டும் போது கூட லோன் வர தாமதமாகும் போது எத்தனை முறை எத்தனை எத்தனை மாதங்கள் அடகுக் கடைக்குச் சென்று சென்று திரும்பியிருக்கின்றது.

அவசரம் என்றால் ஒட்டியாணத்தை எங்களுக்குத் தெரிந்த மார்வாடி கடையில் தான் வைப்போம். பாங்குக்கெல்லாம் போக மாட்டோம். பாங்கு என்றால் பார்மாலிடீஸ் அதிகம். பணம் குறைவாகத் தான் கொடுப்பார்கள். காலதாமதமாகும். தவிர வருபவர்களில் யாராவது தெரிந்தவர்கள் இருந்து விட்டால் அவர்களின் கேள்விக் கணைகளிலிருந்து தப்புவது என்பது கஷ்டம் என்பார்.

பான்புரோக்கர் கடையென்றால் காதும் காதும் வைத்தாற்போல் பணத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு வந்து விடலாம். வட்டிதான் கொஞ்சம் அதிகம் என்பார் என் கணவர்.

சில வருடங்கள் முன்பு வழக்கு எங்களுக்குச் சாதகமாக வெற்றி பெற்ற பின்பும் வீடு கட்டும் போதும் பெண் கல்லூரியில் படிக்கும் போதும், எத்தனையோ முறைகள் ஒட்டியாணம் மார்வாடி கடைக்குப் போய் வந்திருக்கிறது.

நேற்றுதான் என் கணவர் டூர் கிளம்பி யிருக்கிறார். அவர் போகும் முன்புதான் கேட்டேன். இந்த ஒட்டியாணத்தை அழித்து பெண்ணுக்கு வளையல்களும், மாப்பிள்ளைக்குச் செயினும் பண்ணிக் கொடுத்து விடட்டுமா என்று..

''உன் நகை... உன் இஷ்டம்.. நம்ம காலத்துக்குப் பின்னால் நம்ம குழந்தைக்குத்தான் போகப் போறது. உன் சௌகரியப் படி செய்'' என்றார்.

இன்று காலைதான் ஒட்டியாணத்தை வெளியில் எடுத்து பாலீஷ் போட்டு வைத்தேன். சாப்பிட்டு விட்டு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு போய் வரலாம் என்றிருந்த சமயம் ஒட்டியாணத்தைக் காணாமல்...'

— கௌசல்யா ரங்கநாதன்

வீடு பூரா தேடியாகி விட்டது.

இத்தனை வருஷங்களாக கூடவே இருந்து, பல சமயங்களில் நெருக்கடிகளுக் கெல்லாம் கைகொடுத்து உதவிய ஒட்டி யாணம்.

யார் காலையிலிருந்து வந்தார்கள் என்று எண்ணிப் பார்த்தேன்.

கறிகாய் விற்பவள்..

வாயிற்படியை தாண்டி உள்ளே வர வில்லை.

லாண்டரிக்காரன் கூடத்தை தாண்ட வில்லை.

வேலைக்காரி முனியம்மா?

ஒருக்கால் முனியம்மாவாக இருக் குமோ...

எத்தனை வருஷங்களாக எங்களிடம் வேலை செய்கிறாள் இந்த முனியம்மா... இவளையா சந்தேகப்படுவது?

இவள் கணவன் குடிகாரன்தான்... இருப்பினும் உண்மையான விசுவாசமான வேலைக்காரி... எங்களுக்குக் கலியாண மாகி யாருமே துணையில்லாமல் இந்த ஊருக்கு நாங்கள் வந்தது முதல் கிட்டத்தட்ட 25 வருடங்களாக முனியம்மா எங்கள் குடும் பத்தில் ஒருவளாக வளைய வருபவள்.

எனக்கு முதலில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டு நாதியில்லாமல் கிடந்த போதும் ஒரு சகோதரி ஒரு தாயைப் போல கவனித்துக் கொண்ட முனியம்மா... குழந்தை பிறந்த பின்பும் கை வைத்தியம் செய்வது, என் ணெய்க் குளியல் குழந்தைக்கு எல்லாமே முனியம்மாதான். என்னை விட என் பெண் மீது அளவு கடந்த பாசம் வைத்திருந்தவளே முனியம்மாதான்.

குடிகாரக் கணவன், பொறுப்பில்லா மல் ஊர் சுற்றும் பிள்ளை... பெண்ணைக் கொடுத்த இடத்தில் கொடுமையை அனுப வித்து வீட்டோடு வந்து இருக்கும் பெண்...

ஆனாலும் முனியம்மா தன் கஷ்டங் களைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொண்ட தில்லை.

எப்போதும் சிரித்த முகம்தான். கொடுத் ததை வாங்கிக் கொள்வாள்.

நடுவில் சில காலம் என் குடும்பம் மிருந்த பொருளாதார நெருக்கடி, கோர்ட், வழக்கு வியாஜ்ஜியம், மாமனார் படுத்த படுக்கை என்று அவதிப்பட்ட போது வேலைக்காரியை நிறுத்தி விட எண்ணிய போது கூட, ''நான் உன் குடும்பத்தில் ஒருத்தி மாதிரிம்மா... கஷ்டம் வந்தா விலகி ஓடறது எங்களுக்குப் பழக்கமில்லை... உன்னால் என்ன கொடுக்க முடியுமோ கொடு... ஒருக்கால் சம்பளமே கொடுக்க முடியாட்டி கூட நான் இங்கே வேலை செய் வேன். குழந்தையைப் பார்க்காம... கள்ளங் கபடமில்லாத உன் முகத்தைப் பார்க்காம என்னால்...''

விக்கி விக்கி அழுதாள் முனியம்மா.

அந்தப் பாசம் என்னைக் கட்டிப் போட் டது.

அப்படிப்பட்ட முனியம்மாவையா சந்தேகிப்பது. வீட்டில் போட்டது போட்ட படி, பீரோவை திறந்தது மூடக் கூட ஞாபக மில்லாமல் எத்தனையோ முறைகள் போயி ருப்போம். முனியம்மா இதை எடுத்தாள், இத்தனை வருடங்களில் இது தொலைந்தது என்ற புகார் ஊஹ¨ம்?

இது போல் எது என்னை நினைக்க வைத்தது? சே... ஏன் இன்றைக்குப் பார்த்து புத்தி இப்படியெல்லாம் போக வேண்டும்...

ஆனாலும் வீடு முழுக்க ஒரு இண்டு இடுக்கு விடாமல் தேடியும் ஒட்டியாணம்?

முனியம்மா நினைப்பு மறுபடி வந்தது.

நேற்று ஏன் இன்று காலையில் கூட முனியம்மா என்ன சொன்னாள்...?

''அம்மா... அம்மா... என் புருசன் கண்ட கசமாலத்தைக் குடிச்சிட்டு சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரில வுழுந்து கிடக்குது... சாகுமோ, பொழைக்குமோ தெரியலை... மருமவப் பிள்ளை வேற கழுத்துக்கு செயின் வேணும்னு கேட்டு பெண்ணை அடிக்க அனுப்பியிருக்காகம்மா. ஒரே பிள்ளையோ தறுதலையா வேலை வெட்டி பார்க்காம...'' என்றவள், ''சரி சரி பாத்திரம் பண்டங்கள் போடு, துணி போடு... அம்மா சீக்கிரமா போவணும்மா ஆஸ்பத்திரிக்கு...'' என் றாள்.

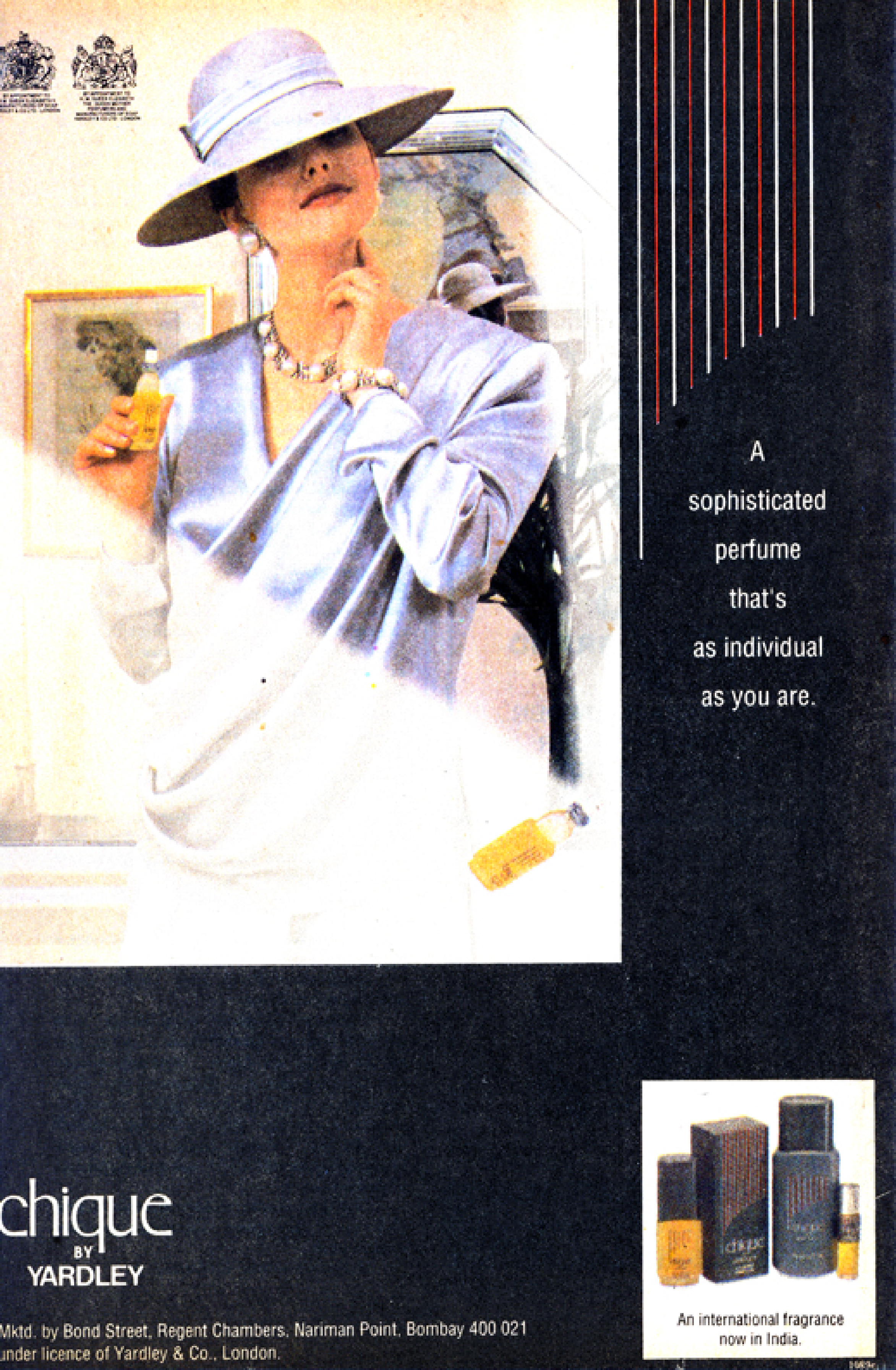
இதுபோல் 25 வருடங்களில் எத்த னையோ முறை முனியம்மா கஷ்டப்பட் டிருக்கிறாள். நான் ஒருபோதும் இந்தா முனியம்மா என்னால் ஆனது என்று எதுவும்



டயட்... டயட்... டயட்...

★ கொத்தவரங்காயை அதிகம் உணவில் சேர்க்காமல் இருப்பதே நல்லது.

★ காய்கறி, பருப்பு, தானிய, பழ வகைகள் அடங்கிய சைவ உணவே சிறந்த உணவு என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.


A
sophisticated
perfume
that's
as individual
as you are.
chique
BY
YARDLEY
Mktd. by Bond Street, Regent Chambers, Nariman Point, Bombay 400 021
under licence of Yardley & Co., London.
An international fragrance
now in India.

ஸஹாரம்... ஏன் எனக்கு மனிதாபிமானம் அற்றுப் போனது?

கஷ்டப்பட்ட காலத்தில் சரி... இப்போது ஓரளவுக்கு வசதி வந்த பிற காவது நம்மை விட கஷ்டப்படுபவர் கள் மீது அனுதாபம் கொண்டு உதவியிருக்க வேணாமோ... என்ன வறட்சியான மனம்...

மனம் பாரமாய் கனத்தது.

இந்த 25 வருடங்களில் சாதாரண குமாஸ்தாவாய் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்த என் கணவர் இன்று பெரிய அதிகாரி... நிறைய சலுகைகள். அலுவலகக் கடனில் கார்... அலுவலகக் கடனில் வீடு... இன்னும் என்ன என்னவோ சௌகரியங்கள். அதிகாரிகள் மட்டத்தில் போனஸ் கிடையா தென்பதால் ஏதாவது பொருளாக கம்பெனி வாங்கி அன்பளிப்பாய் கொடுக்கும். கம்பெனி செலவில் குடும்பம் பூராவுக்கும் வைத்திய செலவுகள்... இந்தியா பூரா சுற்றி வரச் சலுகைகள்.

வீட்டில் இப்போது இல்லாத ஆடம் பரப் பொருட்களே இல்லை.

ஆனாலும் நான் ஏன் என்னிடம் இத்தனை வருடங்களாக விசுவாசமாக வேலை செய்து வரும் முனியம்மா குடும் பம் பற்றி நினைத்துக் கூடப் பார்த்ததில்லை.

சரி சரி முதலில் ஒட்டியாணம் கிடைக் கட்டும். வளையல்களும், செயினும் வாங் கிய பின் இந்த வருடமாவது முனியம்மா கையில் ஒரு ஐந்நூறாவது கொடுத்து தேவை யானதை வாங்கிக்க என்று சொல்ல வேண் டும். ஐந்நூறு.. ஐந்நூறு என்ன பிச்சைக் காக.. இவ்வளவு வருடங்கள் எங்களிடம் விசுவாச மாக இருந்ததற்கு ஆயிரம் கொடுக்கலாம். இதே முனியம்மா இத்தனை வருடங்கள் ஒரு கம்பெனியில் வேலை செய்திருந்தால் போனஸ் தொகை கிட்டத்தட்ட இரண்டாயி ரம் வரை கிடைக்கும்.

கணவர் வந்தால் என்ன பதில் சொல் வது?

ஒட்டியாணம் எங்கேதான் போயிருக் கும்?

முனியம்மாவிடம் இது பற்றிக் கேட் கவே வாய் கூசிற்று.

"ஏம்மா இத்தினி வருடங்கள் உன் வீட்டில் வேலை செய்யிறேன்... அதது அங் கங்கே சிதறிக் கிடக்கும்... ஏதாவது காணா மப் போனதுண்டா... இன்னைக்கு... இன் னைக்கு மட்டும் ஏம்மா இந்த முனியம் மாவைப் பார்த்து இப்படியொரு கேள்வி கேட்டுட்டே" என்று அந்த ஏழை மனம் வெதும்பி கண்ணீர் விட்டால் என் குடும்பம் விளங்குமா...?

தெரிந்தவர்களிடம் சொன்னால் போலீ சில் புகார் கொடுக்க வேண்டியதுதானே என்பார்கள்.

போலீஸ் என்ன செய்யும்...?

யார் யார் வீட்டுக்குள் வந்தார்கள் என் பார்கள். முதலில் முனியம்மா பேரில்தான் சந்தேகம் வரும். அவளை அவமானப் படுத்தி காவல் நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்று விசாரிப்பார்கள்... அடியுதை கிடைக்கும்.

அவள் உண்மையிலேயே நிரபராதியாக இருந்தால் என் குடும்பம் விளங்குமா...?

ஆனாலும் மனம் கேட்கவில்லை.

ரூபாய்களாக பத்தோ, இருபதோ, நூறு இருநூறு தொலைந்திருந்தால் கூட போகட் டும் என்று விட்டு விடுவேன்... ஆனால் கிட்டத்தட்ட பத்து பவுனுக்கு மேல்... இன் றைய தேதியில் எவ்வளவு குறைவாகப் பார்த்தாலும் முப்பதாயிரம் ரூபாய்க்குக் குறையாமல்...

சே, எனக்கு ஏன் இந்த ஞாபகமறதி...? எங்கேதான் வைத்தேன் நகையை...

நினைவை சீராக்கிப் பார்த்த போது காலையில் முனியம்மா எதிரில்தான் ஒட்டி யாணத்துக்குப் பாலீஷ் போட்டு வைத்தது நினைவுக்கு வந்தது.

சே! அப்படிக் கூட இருக்குமோ... முனி யம்மாவைத் தவிர வேறு யாருக்கு இவ்வ ளவு துணிச்சல் வரும்?

இருதலைக் கொள்ளி எறும்பாய் தவித்த போதுதான் எனக்கு டெலிபோன் அடிக்கும் சப்தமே கேட்டது.

''ஹலோ...'' என்றேன் அகவாரசிய மாய்.

ஏதாவது மாதர் சங்கத்திலிருந்து என்னை மீட்டிங்குக்குக் கூப்பிட்டிருக்க லாம் என்ற எண்ணத்தில்.

இல்லையென்றால் கணவர் போன் செய்வார். ''சௌக்கியமாக வந்து சேர்ந் தேன். கவலைப்படாதே கமலா'' என்று...

ஆனால்... போன் குரல் நான் சற்றும் எதிர்பாராத புதிய குரல்.

''ஹலோ....''

''நான்தாங்க பாரஸ்மல் ஜெயின் பேசறேன்.''

''யாருங்க...''

''நீங்களும் ஐயாவும் அடிக்கடி நம்ம கடைக்கு முன்னெல்லாம் வருவீங்க. ஒரு ஒட்டியாணத்தை அடகு வைக்க.. ஞாபக மிருக்காம்மா...''

''ஓ... நல்லா நினைவிருக்கு சேட்... இப்ப என்ன வேணும் உங்களுக்கு....''

''உங்க ஒட்டியாணத்தை ஒரு பொம் பளை வச்சுக்கிட்டு என்கிட்ட பணம் கேட் கிறா. பலமுறைகள் இதை நம்ம கடைல வச்சு, 15,000, 20,000 வாங்கிட்டுப் போயி ருக்கீங்க. அப்புறம் வட்டி கட்டி மூட்டிடு வீங்க. எனக்கு நல்லா நினைவு இருக்கு. எப்பவும் நீங்களோ, ஐயாவோதான் வர்றது வழக்கம். ஆனா இந்த முறை வேற ஒரு பொம்பிளை வந்ததும் சந்தேகமாயிருந்

திக்க. நானும் அவளை டெஸ்ட் பண்ண வேண்டி ஐயாயிரம்தான் வரும் இந்த நகைக்குன்னு சொன்னப்ப கூட சரி கொடு சேட்டய்யானு கேட்கிறா. நான் நேரா போலீசில் ரிப்போர்ட் பண்ணிடலாம்னு இருந்தேன். ஆனாலும் ரிப்போர்ட் கொடுக்கறதுக்கு முன்னால் உங்களையும் ஒரு தடவை கேட்டுட்டு கொடுக்கலாமே... ஒருகால் நீங்கதான் வேலை தொந்திரவால கொடுத்துப் பணம் வாங்கிட்டு வரச் சொல்லியிருப்பீங்களோன்னுதான் போன் பண்ணினேன்.''

''பேர் என்ன சொல்றா...?''

''முனியம்மா... முனியம்மானு சொல்றா...''

''ஆமாம் சேட் நான்தான் கொடுத்தனுப்பினேன். அவகிட்ட இது போல எனக்கு டெலிபோன் பண்ணினதைக் கூடச் சொல்லாதீங்க. வருத்தப்படுவா. அவ கேட்ட தொகையைக் கொடுத்தனுப்புங்க. சாயந்திரமோ, நாளைக்கோ நகையை நான் மீட்டுக்கறேன்.''

''என்னம்மா அவசரம்?''

''இல்லை... இப்ப கையில் பணமில்லை. அவசரம். யாரையும் கேட்க மனசில்லை. அதான் பழகினவராச்சேன்னு உங்ககிட்ட கேட்டனுப்பினேன்...''

''சரிம்மா...''

'சே! எவ்வளவு மலை போல நம்பியிருந்தேன் இந்த முனியம்மாவை... இத்தனை வருடங்களில் எவ்வளவோ ஆபத்து காலங்களில் கூட தன் நேர்மையிலிருந்து தவறாத முனியம்மாவா இன்று இப்படி...'

'சே, யாரை நம்புவது...? 25 வருடங்கள் வீட்டில் ஒருத்தியாக சகோதரி போல வளைய வந்த ஒருத்தி இன்று? எது இவளை இப்படிச் செய்ய தூண்டிற்று?'

காரை எடுத்துக் கொண்டு சேட் கடைக்குப் போய் ஐயாயிரத்தைக் கொடுத்து ஒட்டியாணத்தை மீட்டேன்.

மனம் சமாதானமடையவில்லை.

மாலையில் வேலைக்கு வந்த முனியம்மா வழக்கத்துக்கு விரோதமாக நான் ஒட்டியாணம் அணிந்திருப்பதைப் பார்த்து திகைத்து...

''அம்மா... அம்மா... இந்த நாயை மன்னிச்சிருங்கம்மா'' என்று நெடுஞ்சாண் கிடையாக என் கால்களில் விழ...

அமைதி பெற்றிருந்த என் மனம்...

''எந்திரி முனியம்மா... குற்றவாளி நீ இல்லை. நான்தான்... இத்தினி வருடங்களில் ஒரு நாளாவது நாயா உழைக்கிற உன் குடும்பத்துக்கு ஏதாவது செஞ்சிருப்பமா நாங்க.. சாதாரணமா வாழ்க்கையை ஆரம்பிச்ச நாங்க இன்னைக்கு ஓரளவுக்கு வசதியா இருக்கோம். இப்பவும் பத்தாக்குறைன்னு எங்க வீட்டுக்காரர் கம்பெனில கொடி பிடிக்கிறாங்க. ஸ்டிரைக் பண்றாங்க. உடனே நிர்வாகம் பணிஞ்சிடுது.. கேட்டதையெல்லாம் கொடுத்திடுது... ஆனா இத்தினி வருஷங்களா உழைச்ச உனக்கு... உன் குடும்பத்துக்கு நாங்க என்ன செஞ்சோம்? குடிகார புருஷன், பொறுப்பில்லாம ஊர் சுத்தற மகன்... கொடுமைப்படுத்தி பெண்ணை வீட்டுக்கனுப்பியிருக்கிற உன் மருமகன்... உனக்கும் குடும்பம் இருக்கு, கஷ்டங்கள் இருக்குன்னு எண்ணிப் பார்க்கத் தவறிட்டேம்மா முனியம்மா... என்னை மன்னிச்சிரு... குற்றவாளி நீ இல்லை. நான்தான். வீணா ஏன் கண்கலங்கறே... நீ வாங்கிட்டுப் போன ஐயாயிரத்தைக் கட்டி மீட்டுக்கிட்டு வந்துட்டேன் ஒட்டியாணத்தை. பணத்தை எங்க அன்பளிப்பா வச்சுக்க. உன் புருஷன் வைத்திய செலவைப் பார். பெண்ணுக்குக் கேட்டதை வாங்கிக் கொடு. இந்த தீபாவளி பண்டிகையை சந்தோஷமா கொண்டாடு முனியம்மா. நடந்தது கனவா இருக்கட்டும். நான் எல்லாத்தையும் மறந்தாச்சு. நீயும் மறந்துடு. இனி உனக்கு ஒரு கஷ்டம்னா என்கிட்ட சொல்லு...''

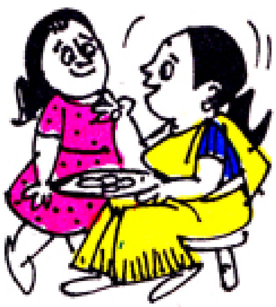
''அம்மா! என்னை, இந்த நாயை மன்னிச்சிரும்மா'' என்று கால்களில் விழுந்தாள் முனியம்மா.

டயட்... டயட்... டயட்...

★ முடிந்தவரை காய்கறிகளை அதிக தோல் நீக்காமல், சற்று பெரிய துண்டுகளாகவே அரிந்து சமையல் செய்ய வேண்டும்.

★ சமையல் சோடாவை அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடாது.

★ மதிய உணவைத் தவிர்க்கும் குழந்தைகள் சோம்பல் வயப்பட்டும் சற்று புத்தி மந்தப்பட்டும் விளங்குகிறார்கள்.





எங்கள் நாட்டில் டயட்

அலசுகிறார்கள் சில வெளிநாட்டுப் பிரதிநிதிகளின் திருமதிகள் :

"ஒரு நாட்டின் உணவு முறை, அந் நாட்டு மக்களின் ஆயுட் காலத்தை, ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கும் திறன் கொண்டது."

ஜப்பான், சீனா, ஸ்தாண்டிநேவியா, சில ஐரோப்பிய நாடுகள்.

என்ன இது? அட்லஸில் இருக்கும் நாடுகளை வரிசையாய் அடுக்குகிறார்களே என்று பார்க்கிறீர்களா? இந்த நாட்டுப் பெண்களெல்லாம் 40 வயதிலும் 20 வயது துள்ளலோடு இளமையாய் தோற்றமளிப்பார்களாம். இதன் மார்க்கண்டேய ரகசியம் என்ன தெரியுமா? உணவில் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி ஆகியவையே.

இந்தியாவில் பெண்களின் ஆயுட் காலம் 60 வயதாக உயர்ந்திருக்கிறது. பெருமைப் பட வேண்டிய விஷயம்தான். ஆனால் இதில் எத்தனை பேர் இறுதிவரை சுயமாக செயலாற்றும் வகையில் இயங்கி இருக்கிறார்கள் என்று கணக்கெடுத்தால் உதட்டைப் பிதுக்க வேண்டிய நிலையில்தான் நாம் உள்ளோம். இது வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம் அல்லவா? 30 வயதிலேயே 40 வயதாக தோற்றமளிக்கும் பெண்கள் நம்மிடையே 'ஏராளம் ஏராளம்'. தேவைப்படாத நிலையிலும் உணவு விஷயத்தில் அவர்கள் காட்டிய 'தாராளத்தின்' விளைவு கொழுப்பின் ஆக்ரமிப்பு முன்புறமும் பின்புறமும். அழகாயும் இருக்காது ஆரோக்கியத்தையும் தராது. பின் எதற்கு இவை?

தொட்டது, எடுத்ததற்கெல்லாம் எத்தனை விதங்களில் மேலைநாட்டினரை நாம் காப்பியடிக்கிறோம். ஆனால் தேவையான விஷயங்களில் கோட்டை விட்டு விடுகிறோமே! இந்த லிஸ்டில் 'டயட்'டும் அடங்கும். பிற நாட்டு உணவுக் கட்டுப்பாடு முறை மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை பற்றித் தெரிந்து கொள்ள சென்னையில் பணிபுரியும் சில வெளிநாட்டுப் பிரதிநிதிகளின் திருமதிகளை பேட்டி கண்ட போது சேகரித்த தகவல்கள் :

ஜப்பானிய பிரதிநிதியின் மனைவி திருமதி நாகாஜுமா கூறுகிறார் :

"இன்றைக்கு அமெரிக்காவின் முக்கிய நகரங்களில் கூட கிட்டத்தட்ட 300க்கும் அதிகமான ஜப்பானிய உணவு விடுதிகள் தான் ரொம்ப ரொம்ப இலாபகரமாக போட்டியிட முடியாதவாறு நடந்து கொண்

டிருக்கின்றன. காரணம், 1. இயற்கை சுவை மாறாதவாறு சமைக்கப்படும் உணவு வகைகளே.

2. கொழுப்பு அதிகமில்லாத மீன் வகை உணவு வகைகள் ஏராளம்.

3. எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற, தேவையான சோயா ரகங்கள், அரிசி நூடுல்ஸ் வகைகள்.

4. வேகவைத்த காய்கறிகளின் பக்குவச் சுவை. வெளிநாட்டு உணவிற்கே உரிய புலால் வகையான கொழுப்பு அதிகமுள்ள மாடு, பன்றி, ஆடு பார்ப்பது கடினம்.''

என்று ஜப்பானிய உணவின் சிறப்பைப் பற்றி அடுக்கிக் கொண்டே போனார் திருமதி நாகாஜுமா.



உங்கள் ஊர் 'டயட்' பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்?

''உலகிலேயே அதிக நாட்கள் - 82 வயது வரை வாழும் பெண்கள் அதிகம் உள்ள நாடு ஜப்பான். இதிலே சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால் இறுதிவரைக்கும் சும்மா இராமல் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதில் தீவிர எண்ணமுடையவர்கள் நாங்கள். அதற்கேற்ப எங்கள் உணவு முறையையும், உடற்பயிற்சியையும் அமைத்துக் கொண்டு செயல்படுகிறோம். ஜப்பானில் 18 வயது வரை உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று எதுவும் கிடையாது. ஆனால் அவர்களின் சாப்பாட்டு மேஜையை வாட்டிய மீனும், அதிக புரோட்டீன் சத்துள்ள சோயா ரக உணவு வகைகளும், நிறைய காய்கறிகளும், பழங்களும், அதிக கலோரி தராத நூடுல்ஸ் வகைகளும் நிரப்புமாறு பார்த்துக் கொள்வோம். எனவே இந்த ரீதியில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் இயற்கையாகவே எதிர்காலத்திலும் இந்த உணவு முறையையே கடைப்பிடிப்பது எளிதாகி விடுகிறது. அதுமட்டுமல்ல, 6லிருந்து 12 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு சத்துள்ள சமவிகித உணவினை பள்ளிகளே அளித்து விடுகின்றன. உணவின் தரத்தைக் கண்காணிக்க சத்துணவு நிபுணர் எல்லாப் பள்ளிகளிலும் உண்டு.

உலகின் கண்களில் இன்று நாங்கள் வாமனர்கள் இல்லை. எங்களின் சராசரி



உயரம் (பெண்கள்) 70லிருந்து 130 செ.மீ. ஆக உயர்ந்திருக்கிறது. இந்த வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டது உணவு முறையில் அதிகப்படியாக சேர்த்த சில கடற் புல் வகைகள் (கிட்டத்தட்ட 100க்கும் அதிக ரகங்கள்) மற்றும் புரோட்டீன் சத்தை வாரி வழங்குவதில் வைரமாகத் திகழும் சோயாவும்தான். அதிகமாக உடலுழைப்பினைச் செலவிடுகிற பெண்கள் கூட 2500 - 3000 கலோரிகள் சாப்பிடுவதையே அதிகம் என்று எங்களில் பலர் எண்ணுவதுண்டு. நாற்காலி வேலை பார்க்கும் பெண்கள் 2000 கலோரிக்கு மேல் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடுவதில்லை. வயிறு முட்டச் சாப்பிடும் பிவியலே ஜப்பானில் இல்லை. காலை, மதியம் 80% அளவுதான்

★ திருமதி நாகாஜுமா

வயிறு ரொம்பும். இரவு உணவு கண்டிப்பாக அரை வயிறுதான். பானத்திலே கூட க்ரீன்-டீயை (சர்க்கரை இல்லாமல்) அரசாங்கம் பரிந்துரை செய்கிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியது என்கிற வாசகத்துடன்.''

''எல்லாவற்றையும் டயட்டிலேயே பார்த்துக் கொள்கிறீர்கள். பின் உடற் பயிற்சி யெல்லாம் எப்படி?''

''எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக 'ஜப்பானில் வேலைக்காரி கிடைப்பது பெரும் கஷ்டம். கிடைத்தாலும் பல்கலைக் கழக மாணவர்கள்தான். சம்பளமோ 45 லிருந்து 50,000 வரை. எனவே எல்லா வேலைகளையும் வீட்டுப் பெண்களே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்யத்தான் வேண்டும். இதுவே ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சிதானே. ஆனால் ஜப்பானிய உணவு வகைகளை விட வேற்று நாட்டுக் கொழுப்பு நிறைந்த புதுப் புது உணவு வகைகளை இன்றைய தலைமுறையினர் அதிகம் சுவைக்கிறார்கள். உடல் எடையைக் குறைக்க நீராவி முறை, நீச்சல், இசைக்கேற்ப உடற்பயிற்சி என்று தொழில் ரீதியாகப் பல பயிற்சிக் கூடங்கள் பணத்தைக் குவிக்கின்றன.

''சைக்கிளில் பயிற்சி செய்யாதவர்களே எங்கள் ஊரில் இல்லை.''

''கிட்டத்தட்ட இரண்டு ஆண்டுகளாய்ச் சென்னையில் இருப்பதாகக் கூறுகிறீர்கள். எங்கள் உணவு முறை பற்றி தங்களின் அபிப்பிராயம்?''

''சொன்னால் கோபிக்கக் கூடாது. உயர்தர உணவு விடுதிக்குச் சென்று 10 வகை உணவு வகைகளுக்கு ஆர்டர் செய்து சுவைத்தால் பத்தும் ஒரே விதமான சுவையாகத் தான் இருக்கிறது. உணவின் இயற்கைச் சுவையையே எடுத்து விடும் அளவிற்கு அதிகமாக எண்ணெய், மற்றும் மசாலா சாமான்களை உபயோகிக்கிறீர்கள். வருடம் 365 நாட்களிலும் ஏதோ ஒரு பூஜை, பண்டிகை என்று சர்க்கரையில் தோய்த்தெடுத்த உணவுப் பண்டங்கள். பண்டைய உணவு முறை மாறியிருக்கிறது என்று பலர் சொல்லக் கேள்விப்பட்டேன்.

பயிற்சி என்று வரும் போது வீட்டு வேலைகளை நீங்களே செய்ய முயலுங்கள். அல்லது அதில் பாதியாவது செய்ய பிரயத்தனப்படுங்கள். உங்களுக்குப் பணமும் இலாபம். உடம்பும் தேறும். பெரிய பெரிய கண்களை உடைய பாரதப் பெண்களாகிய நீங்கள் நல்ல அழகுடையவர்கள். உணவு முறையையும் வாழ்க்கை முறையையும் சற்று மாற்றிக் கொண்டால் மேலும் இளமையாகத் தோற்றமளிக்கலாமே!''

என்று கூறி பேட்டி முடிந்ததின் அறிகுறியாகத் திருமதி மிட்சிகாக நாகாஜுமா (அப்பா, பெயரை ஒருவழியாக எழுதி விட்டேன்) எழுந்திருக்க ''தயவுசெய்து இதையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்று ஒரு மிடுக்கான குரல் எங்களிடையே புகுந்தது. குரலுக்குரியவர் திரு நாகாஜுமா அவர்கள். அதுவரை அலுவல் வேலையினை நின்று கொண்டே கவனித்துக் கொண்டிருந்தவர் நம்மை நோக்கிச் சிரித்தவாறே, ''ஒருவனுக்கு பிரிட்டிஷ் வீடு, சைனீஸ் சமையல் காரன், ஜப்பானிய மனைவி கிடைத்து விட்டால் பூமியே அவனுக்குச் சொர்க்கந்தான்'' என்றார் முத்தாய்ப்பாக.

அமெரிக்க உதவிப் பிரதிநிதிகளில்
ஒருவராகப் பணிபுரியும்
திரு வில்லியம்ஸின் மனைவி
திருமதி மேரி வில்லியம்ஸ் :

அமெரிக்கப் பெண்களை நாம் அதிகம் பார்ப்பது டீ.வி. சினிமாவில்தான். நம் கணிப்பு அவர்கள் மிகவும் ஒல்லியாக, உயரமாக இருப்பதுடன் துடியிடையும் கொண்டவர்களாய் இருக்கிறார்கள் என்பதே. கணிப்பு சரியானதுதானே என்று திருமதி வில்லியம்ஸை கேட்டவுடன், ''யார் சொன்



பிரண்டையை மட்டமாக
எடை போட வேண்டாம்.
தலையிலிருந்து கால்வரை
(உள்ளுறுப்புகள்) உள்ள எல்லா
வியாதிகளையும் குணமாக்கும் உயர்ந்த
பொருள் பிரண்டை. வாரம் ஒரு முறை
யாவது பிரண்டையைச் சமையல் செய்து
சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம்
பெறும். அஜீரணம் நெருங்காது.

- கமலா

உங்கள் செல்லப்பெண்ணை நீங்கள் எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள்.



உங்கள் செல்லப்பெண் ஒரு பார்பி பொம்மைக்காக எதுவும் செய்வாள். பார்பி அவளின் மிக விருப்பமான ஒன்று. ஏனெனில் பார்பி அழகானவள், நட்பாயிருப்பவள், குஷிப்படுத்துபவள். பார்பி ஒரு புத்திசாலியும் கூட. அவள் தன்னம்பிக்கை தருபவள், நல்லவைகளை கற்றுத் தருபவள். அதனால்தான் நீங்களும் அவளை வாங்கி வருகிறீர்கள்.

உங்கள் குட்டிப்பெண் பார்பியுடன் விளையாடும்போது அவள் பல விஷயங்களையும் கற்றுக் கொள்கிறாள் என்பதை நீங்கள் அறியும்போது உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சிதானே!

BRING HOME A Barbie FROM LEO

ஒவ்வொரு செல்லப்பெண்ணின் நனவாகும் கனவு.

ரூ. 95/- முதல்

கிறிஸ்துமஸ் கோலம்



- உமா மகேஸ்வரி

வது இங்கே பத்திற்கு எட்டு பேர் என்றால் அங்கே பத்திற்கு ஒன்பது பேர் பருமனான உடலினால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். 'டயட்' விஷயத்தில் அமெரிக்கர்கள் சிறிது சோம்பேறிகள்தான்'' என்று அடித்துப் பேசினார். ஸ்டார் டி.வி. பார்ப்பவர்களுக்கு ஒபராவின் வின்ஃப்ரேயை ஞாபகப்படுத்தும் திருமதி வில்லியம்ஸின் தோற்றம்.

அமெரிக்க டயட் முறையைப் பற்றி நாம் கேட்டவுடன், ''இங்கே எண்ணெயும் சர்க்கரையும் உங்கள் நீடித்த வாழ்விற்கு எமனாக இருந்தால் அங்கே சீஸும், வெண்ணெயும் உடல் எடையை எங்களுக்கு வாரி வழங்குகிறது. பெரும்பான்மையான அமெரிக்கர்களுக்குக் கொழுப்பை அதிகரிக்கும் சீஸ், வெண்ணெய், ரொட்டியும்தான் காலை ஆகாரம். வயிறு நமக்குப் பெரிய சத்ரு. 30லிருந்து 40 வயதிற்குள் இருக்கும் பெண்கள் அங்கு அதிகம் எடை போடுகிறார்கள். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள், நீராகாரம், கொழுப்பு நீக்கிய பால் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துமாறு டயட் மையம், ஸ்பா லேபு போன்ற அமைப்புகள் அறிவுறுத்துகின்றன. உடலுக்குத் தேவையான கலோரி அளிக்கும் டின் பானங்கள், மாத்திரைகளும் மார்க்கெட்டில் நிறைய உள்ளன. பலன் பாதிதான். அமெரிக்காவில் உடலுழைப்பு மிகவும் குறைவு. பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தும் பலரும் அறிவுறுத்துவது சீன உணவு. அதிக அளவில் உண்டாலும் மிகக் குறைவான கலோரியைதான் அவைகள் தரும். ஒருவரது வேலைத் தன்மைதான் அவரது 'டயட்' முறையை நிர்ணயிக்கும் தன்மை கொண்டது.

உடற்பயிற்சி பற்றி ஏதாவது -

''அமெரிக்கர்கள் உடம்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி என்றில்லாமல் ஒட்டுமொத்தமாக ஊதக்கூடியவர்கள். நானே பல டயட் மையங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறேன். இருந்தும் இறுதியில் 50% உணவுக் கட்டுப்பாடு 50% (இடைவிடாத) செய்யும் உடற்பயிற்சிதான் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும் என இறுதி முடிவிற்கு வந்தேன். இந்தியாவிற்கு வந்த பிறகு வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் முழுமையாக மரக்கறி உணவு வகைகள் தான். டென்னிஸ், வாக்கிங் எனக்குப் பிடித்த பயிற்சிகள்.''

''உங்களுக்கு நல்ல பலனளித்த சில பயிற்சிகளை எங்கள் வாசகிகளுக்குச் சொல்லுங்களேன்.''

''ஒன்று சொல்லட்டுமா? நீங்கள் குண்டானாலும் அதைப் பாந்தமாக மறைக்க உதவுகிறது உங்கள் உடை.... அதுதான் புடைவை. அதனால் நீங்கள் எச்சரிக்கையாய் இருத்தல் அ வ சி ய ம். பெரும்பான்மையான இந்தியப் பெண்களுக்கு வயிறு அதிகமாக முன்னே வந்திருக்கிறது. வெறும் 15 நிமிடங்கள் தினமும் ஒரு பயிற்சி செய்தால் வயிறு சுருங்கிப் பழைய நிலைக்கு வந்து விடும். நீங்கள் சும்மா இருக்கும் போதோ அல்லது மற்றவர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது கூட வயிற்றை உள்ளுக்குள் நன்கு இழுத்து 'தம்'பிடித்துச் சிறிது நேரம் அப்படியே இருங்கள். நாளுக்கு நாள் உள்ளிழுக்கும் நேரத்தை அதிகமாக்குங்கள். சுலபமாக நினைக்கலாம். ஆனால் செய்வது கடினம். பலன் மட்டும் கண்டிப்பாக உண்டு. வீட்டிலேயே 15 நிமிட நேரம் நடப்பது மிக மிக நல்ல பழக்கம். மிகச் சிறந்த பயற்சி முறையும் கூட.''

ஸ்வீடிஷ் கன்ஸலேட்டில் பணிபுரியும் திருமதி ஸ்டீனா வாக

''20 வயதில் இருந்த எடையையே 40 வயதிலும் ஒரு பெண் கொண்டிருப்பாளானால் அவள் எடை விஷயத்தில் மிகவும் உஷார் என்று கொள்ளலாம். இந்தியப் பெண்களின் எடை அதிகரிப்பதற்குக் காரணம், 1. வீட்டில் பணியாட்கள், 2. சீதோஷ்ணம், 3. எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை என்று அடுக்குகிறார் ஸ்வீடிஷ் பெண்மணியான திருமதி ஸ்டீனா வாக. இவர் கடந்த 25 வருடங்களாக 'வெயிட் வாட்சிங் கிளப்'

என்கிற பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி வரு கிறார்.

30 வருடங்களுக்கு முன்பு நான் கல்யா ணம் பண்ணி வந்தவுடனே பொழுதை எப்ப டிக் கழிப்பது என்பது பெரிய கேள்விக் குறியாய் இருந்த என் கண்ணில் இளவயதுப் பெண்களெல்லாம் இரு மடங்கு வயதினை உடையவராய்த் தோற்றமளிக்க இந்தப் பிரச் னையை நாம் எடுத்துக் கொண்டு வேலை செய்தால் (சுயநலமும் கூடத்தான்) என்ன என்று தோன்ற விளைவு இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகள். ஆரம்பத்தில் நான்கு தோழிகள் இதில் மாணவிகளாய் இருந்தனர். இன் றைக்குக் கிட்டத்தட்ட 200 பேர் 18 வயதி லிருந்து 72 வயது வரை. பெரும்பாலும் 30லிருந்து 40 [illegible] மணிகள்தான் அதிகம் வருகிறார்கள்.''

''ஸ்வீடிஷ் நாட்டு உணவுக் கட்டுப் பாட்டு முறையும் உடற்பயிற்சியும் உங்கள் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு முன் மாதிரியாக இருந்திருக்குமல்லவா?''

''அப்படி இல்லை. கொழுப்புச் சத்து உடலில் அதிகம் சேராமல் பார்த்துக் கொள் வதில் ஸ்வீடிஷ்காரர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கை யானவர்கள். பத்தில் இருவரைக் கூட பரும னான சைஸில் நீங்கள் பார்க்க முடியாது. 80% - 90% வரை முழுக்க முழுக்க மீன்தான் ஸ்வீடிஷ்காரர்களின் பிரதான உணவு. அதிக கலோரி உணவினை அறவே தொட மாட் டார்கள். பழக் கூழ், பச்சைக் காய்கறிகள் உணவு முறையில் முக்கியம் பெறும். வீட்டுப் பணியாளர்கள் என்கிற பேச்சே கிடையாது. ஸ்வீடிஷ் நாட்டில் பெண்கள் எல்லோருமே ஏதோ ஒரு வேலையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர்கள் தான்.''

''எத்தகைய உணவு முறையை, பயிற் சியை பருமனானவர்களுக்கு நீங்கள் சிபா ரிசு செய்கிறீர்கள்?''

''இடுப்பிற்குக் கீழ் அகலமான உருவ அமைப்பினை இயற்கையிலேயே பெற்ற வர்கள் இந்தியர்கள். எனவே அடிப்படை உருவ அமைப்பை மாற்றுவதென்பது கடி னம். ஆனால் உடலில் தேவையில்லாத இடத்திலிருக்கும் கொழுப்பைக் குறைக்க லாமே. ஒருவரது டயட்டையும் பயிற்சியை யும் நிர்ணயிக்க அவரது எடை, உணவுப் பழக்கம், மனோதத்துவம் அத்தனையும் கணக்கிலெடுத்துக் கொள்வோம். பயிற்சி முறைகளில் நடத்தல், நீச்சல், சைக்கிளிங், ரூலிங் பயிற்சி முறை என்று பல உள்ளன.''

''பொதுவாக டயட்டில் இருப்பவர் களுக்கு வழக்கத்தை விட அதிகமாக பசி யெடுக்குமென்பார்களே அதை எப்படிச் சமாளிப்பது?''

''முதலில் எந்த முறையுமே எவருக்கும் சற்றுக் கடினமாக, [illegible]தான் இருக் கும். சிலர் மந்தமாக இருப்பதாகக் கூறுவார் கள். உடல் சக்திக்குத் தேவையான கலோரி களை பழமும், காய்கறிகளுமே (அதிக அள வில் சேர்த்துக் கொள்வதால்) அளித்து விடும். பசிப்பது போன்ற உணர்வு அதிக மாகும் போது நிறைய நீர் பருக வேண்டும். பசித் தன்மையை பருகும் நீர் ஓரளவு கட்டுப்படுத்தும்.

சர்க்கரை, எண்ணெய், உப்பு அதிகமில் லாத உணவு முறையை குழந்தையிலிருந்தே அவை திட ஆகாரம் உண்ணத் தொடங்கும் காலத்திலிருந்தே அறிமுகப்படுத்த வேண் டும். இது பிற்காலத்தில் நல்ல பலனை அளிக்கும். அது மட்டுமல்ல. இந்திய அர சாங்கம் உடல்நலத்திற்குத் தேவைப்படாத சர்க்கரை, எண்ணெய் விலையினை குறைப் பதற்கு அதிக அக்கறை காட்டுகிறது. அதை விடுத்து உடல்நலத்திற்கு மிகவும் தேவை யான - ஒரு ஆரோக்கிய சமுதாயம் உருவாக நல்ல தரமான பழங்கள், காய்கறிகள் போன் றவற்றின் விலையைக்கட்டுப்படுத்த ஆவன செய்யலாமே!''

தொகுப்பு : கீதா மோகன்

[illegible], சீரகம் (ஒவ்வொரு ஸ்பூன்), பெரிய பூண்டுப் பல் நான்கு, எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் கரகரப்பாகப் பொடித்து இண்டாலியம் [illegible]யில் ஒரு ஸ்பூன் நெய்விட்டு, கடுகு அரை ஸ்பூன் போட்டு வெடித்த தும் பொடியைப் போட்டு லேசாக வறுத்து ஒரு எலுமிச்சையளவு புளியைக் கரைத்துவிட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், வெல்லம், கறிவேப்பிலை போட்டு ரசம் பொங்கி வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். கொதிக்க விட வேண்டாம். மற்ற ரசங்களிலிருந்து மாறுதலான சுவையுடனிருக்கும். செய்வதும் சுலபம்.

- அலமேலு ரங்கநாதன்



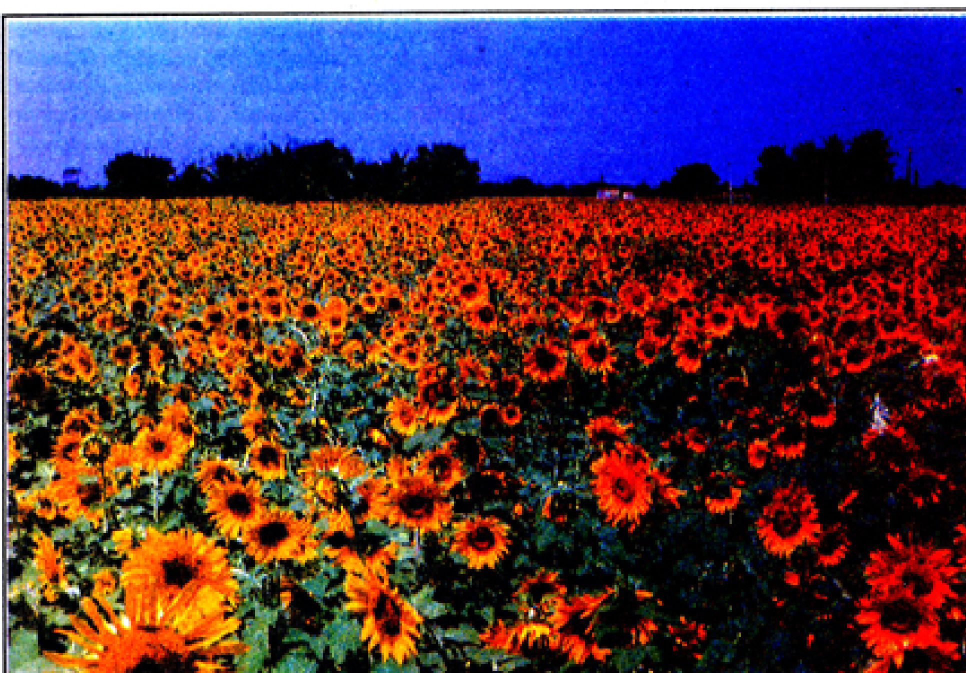
தங்க அறுவடை!

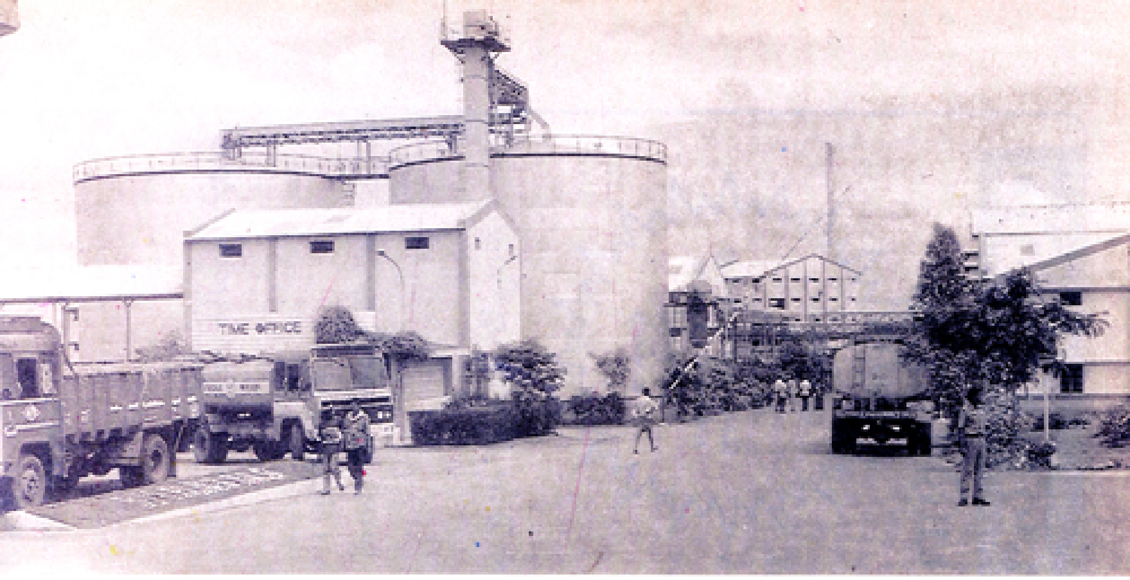
நாற்பது வயதைக் கடந்து விட் டாலோ, வெயிட் ஏறி விட்டாலோ 'டயட்' பற்றி நினைக்க ஆரம்பிக்கிறோம். டாக்டரோ, டயட்டீஷியனோ ஆலோசனை சொல்வார் கள் 'ஆயில்' கூடாது. கொழுப்பு கூடாது... இப்படி நிறைய. அதிக எண்ணெய் உடல் நலத்துக்கு உகந்ததல்லதான். ஆனால் எண் ணெய் இல்லாமல் எந்தப் பண்டம் சோபிக் கும்? சும்மா மிளகாய் சின்னியாவது தாளித் தால்தான் சுவை ஏறுகிறது.

எனவே எண்ணெய் இல்லா பண்டம்... கஷ்டம்தான். சரி, அப்போ எண்ணெயில் உடல்நலத்துக்கு அதிகம் தீங்கு தராத, கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத எண்ணெய் எது என ஆராய வேண்டியதாக இருக்கிறது. அந்த வகையில் இன்றைய நவீன உலகில் 'சூரிய காந்தி எண்ணெய்'தான் தலையாய இடம் பெறுகிறது. இதன் பெருமையை உணர்ந்து விட்ட பொது மக்களும் சூரியகாந்தி எண் ணெய் வாங்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எனவே நிறைய பெரிய நிறுவனங்கள் சூரிய காந்தி எண்ணெயைத் தயாரிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

நேரடியாக விவசாயிகளுக்கு விதை களைக் கொடுத்து, சூரியகாந்தி பயிரிடச் சொல்லி ஊக்குவித்து, அவர்களிடமிருந்து விதை வாங்கி, அரைத்துப் பிழிந்து சுத்தி கரித்து 'கோல்டன் ஹார்வெஸ்டாக'த் தருவது 'சவுத் இண்டியா விஸ்கோஸ்' நிறுவனம்.

"ஆமாம் பசுமையிலிருந்து கோல்ட னுக்கு அதாவது மஞ்சளுக்கு மாறுகிறது எங் கள் நிறுவனம். அதனால்தான் 'கோல்டன்





✱ தொழிற்சாலை

ஹார்வெஸ்ட்' எனப் பெயரிட்டோம். சூரியகாந்தி எண்ணெய் புதியதல்ல. ரொம்ப நாளாகவே இந்த வர்த்தகத்தில் இருக்கிறோம். ஆனால் எல்லாம் பெரிய ஹோட்டல்களுக்கு டின்னாக 'பல்க்' ஆர்டராகத் தயாரித்தோம். இப்போதுதான் ஒரு கிலோ பாக் தயாரிக்க ஆரம்பித்து இல்லத்தரசிகளின் சமையலறைக்கு வருகிறோம்'' என்கிறார் சவுத் இண்டியா விஸ் கோவின் மேலாண் இயக்குநர் ஜி. எஸ். கேசவமூர்த்தி.

''எண்ணெய்களில் உடல்நலத்துக்கு உகந்தது சூரியகாந்திதான். சந்தேகமில்லை. இப்போது நிறைய பேர் விளம்பரம் செய்கிறார்கள். கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும். உடம்பைக் குணமாக்கும் என்றெல்லாம். ஆனால் எண்ணெய் ஒரு மருந்தில்லை. சூரியகாந்தி எண்ணெய் உடல்நலத்துக்குத் தீங்கு செய்யாதது. கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்காது. உங்களுக்கு எவ்வளவு கொலஸ்ட்ரால் இருக்கிறதோ அது அப்படியே இருக்கும். அதிகரிக்காது. இதுதான் உண்மை''

என்கிறார் சீஃப் எக்ஸிகியூட்டிவ் சி. எஸ். இராதாகிருஷ்ணன். சூரியகாந்தி பற்றி மேலும் விவரித்தார் –

✱ கேசவமூர்த்தி



✱ இராதாகிருஷ்ணன்





✱ விஜயகுமார்

''நம் உடம்பில் ஓடும் ரத்தக் குழாய்களில் எண்ணெயில் இருக்கும் ஒருவிதக் கொழுப்பு வந்து சேரும் போது குழாய்கள் தடிக்கின்றன. இதனால்தான் ரத்த ஓட்டம் செல்ல சிரமமாகிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து ஹார்ட் அட்டாக் வருகிறது. இந்த வகை கொழுப்பு சூரியகாந்தி எண்ணெயில் இல்லை. அதனால் இந்த எண்ணெயை உபயோகிப்பதால் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்காது. இதுதான் உண்மை.

இதையும் விட 'கர்டி' என்ற ஒருவகை விதையில் சபோலா தயாரிக்கிறார்கள். இதுதான் மிகச் சிறந்த எண்ணெய். இதில் 85 சதவீதம் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது. இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்பு இல்லை. ஆனால் 'கர்டி' பயிர் மிக அபூர்வமானது. இதற்கடுத்ததாக வருவது சூரியகாந்தி. இன்று இந்தியாவெங்கும் சூரியகாந்தி எண்ணெய்க்கு மார்க்கெட் உயர்ந்து வருகிறது. மிக விரைவில் முதல் இடத்தில் இந்த எண்ணெய் வந்து விடும்'' என்கிறார் இராதாகிருஷ்ணன்.



* விவசாயிகள்.....

உலகிலே எண்ணெய்க்கான மார்க்கெட் எப்படி இருக்கிறது?

விரிவாக்க ஆலோசகர் வி.வி. சௌந்திரராஜன், ''உலகில் முதல் இடம்பெறுவது சோயா எண்ணெய்தான். வெளிநாட்டினர் உணவில் சோயா எண்ணெயைப் பயன் படுத்துகிறார்கள். உயர்ந்த புரோட்டீன் நிறைந்தது. நம் நாட்டிலே சோயா எண்ணெய் பிரபலமாகவில்லை. காரணம் அதிலுள்ள மணம். அந்த மணத்தை எண்ணெயிலிருந்து நீக்க முடியவில்லை. ஆனால் அதற்குச் சமமான கெடுதல் செய்யாத சூரிய காந்தி எண்ணெயில் மணமும் இருப்ப தில்லை. தரமாக சுத்திகரிக்கப்பட்டது தெளிவாகவும் கிடைக்கிறது. எனவே சூரியகாந்தி எண்ணெய் வேகமாக பரவி வருகிறது'' என்றார்.



* பாக்கெட்டுகளாக...

விவசாயிகளிடமிருந்து நுகர்வோர் வரை கோல்டன் ஹார்வெஸ்ட் செல்லும் கதை என்ன? கோயமுத்தூரிலுள்ள விவசாயிகளின் பண்ணைகளுக்கு நம்மை நேரடியாக அழைத்துச் சென்றார் விளம்பர அதிகாரி சி.எஸ். கண்ணன். இவர்களின் தொழிற்சாலை பழனி ரோடிலுள்ள தாளையூத்தில் உள்ளது. செல்லும் வழியில் இரண்டு இடங்களில் விவசாயிகளைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தார். அது மட்டுமல்ல கோயமுத்தூர் தங்கியிருந்த மூன்று நாட்களிலும் பல்வேறு நிலைகளிலுள்ள அதிகாரிகளைச் சந்திக்க 'டக்டக்'கென்று ஏற்பாடு செய்து அழகாக ஒருங்கிணைத்தார். ஆனால் பேட்டி என்று வரும் போது விவசாயிலிருந்து அதிகாரி வரை குறுக்கிடவே மாட்டார். நம்மை முழுமையாகப் பேச விட்டு ஒதுங்கிக் கொள்வார். கண்ணனின் உதவியோடு நிறைய பார்க்க, கேட்க முடிந்தது.

கவுந்தப்பாடி இராஜேந்திரன், மாஹூர் சுப்ரமண்யம், கிருஷ்ணதுரை இவர்களெல்லாம் சூரியகாந்தி பயிரிடுபவர்கள்தான். முக்கூடு ஜல்லிப்பட்டை சீனிவாசன், வேலூர் வசந்தா, அந்தியூர் நாராயணசாமி என நிறைய விவசாயிகள் இப் பயிரினால் நல்ல லாபம் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

''ஒரு ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் எங்களுக்கு சூரியகாந்தி பற்றி

ஒன்னும் ஜாஸ்தி தெரியாதுங்க. ஆனால் அரசாங்கத்திலும் விஸ்கோஸ் பணியாளர் களும் வந்து சொன்னாங்க. சரி, போட்டுத்தான் பார்ப்போமேன்னு போட் டோம். சூரியகாந்தியில பாடுபட வேண்டி யது இல்லை. பூச்சி மருந்து அடிக்கிறதும் இல்லை. தண்ணி நிறைய வேணாம். தொண் ணூறு நாள்ள அறுவடை செய்துடலாம். கணிசமான பணம் கிடைக்குதுங்க'' என்கி றார்கள்.

விவசாயிகள் பயிரிடுவது முக்கிய மில்லை. விளைச்சலை அறுத்து விற்ப னைக்கு வரும் போதுதான் பிரச்னை. மாட்டு வண்டியில் மூட்டையை ஏற்றி சந்தை யிலோ, கடைகளிலோ போட்டுப் பணத் துக்கு அல்லாடுவார்கள்.

''ஆனால் விஸ்கோஸ்காரங்க வந்த பிறகு அந்தப் பிரச்னை இல்லைங்க. 40% எண்ணெய் இருக்கிற விதைகளை உடனே எடுத்துக்கிட்டு பணமும் உடனே கொடுத் துடறாங்க. நல்ல லாபம் இருக்கு'' என்கி றார் சீனிவாசன்.

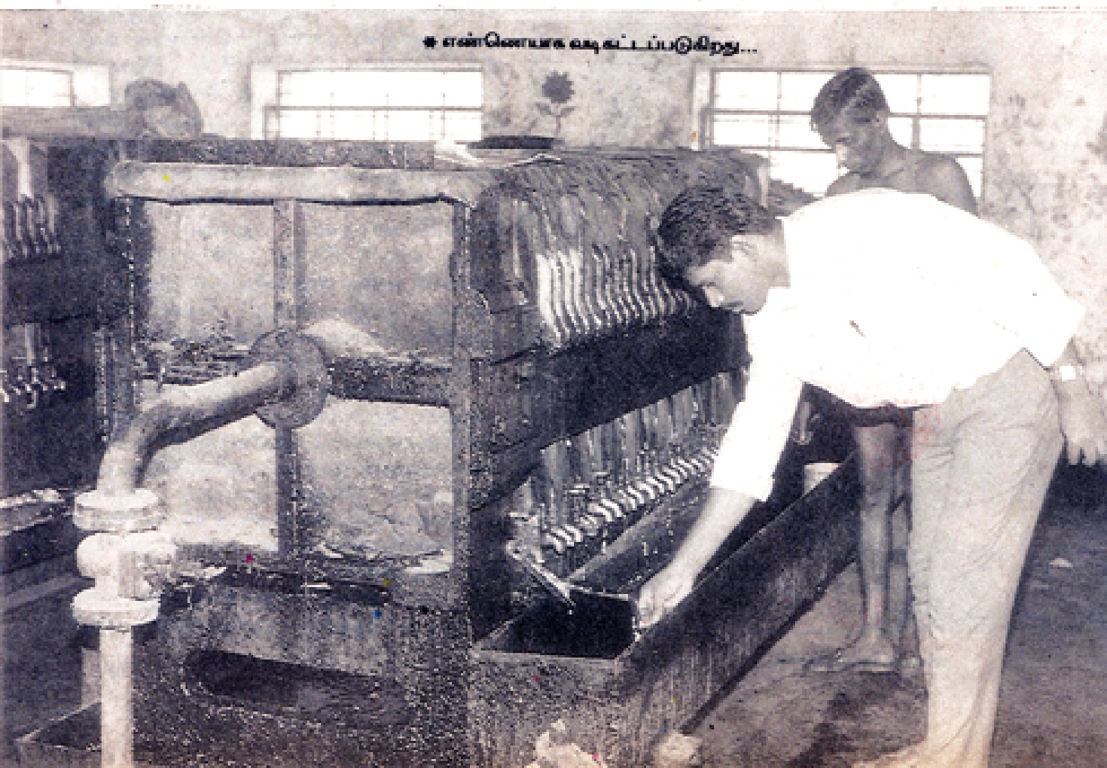


கண்ணன்

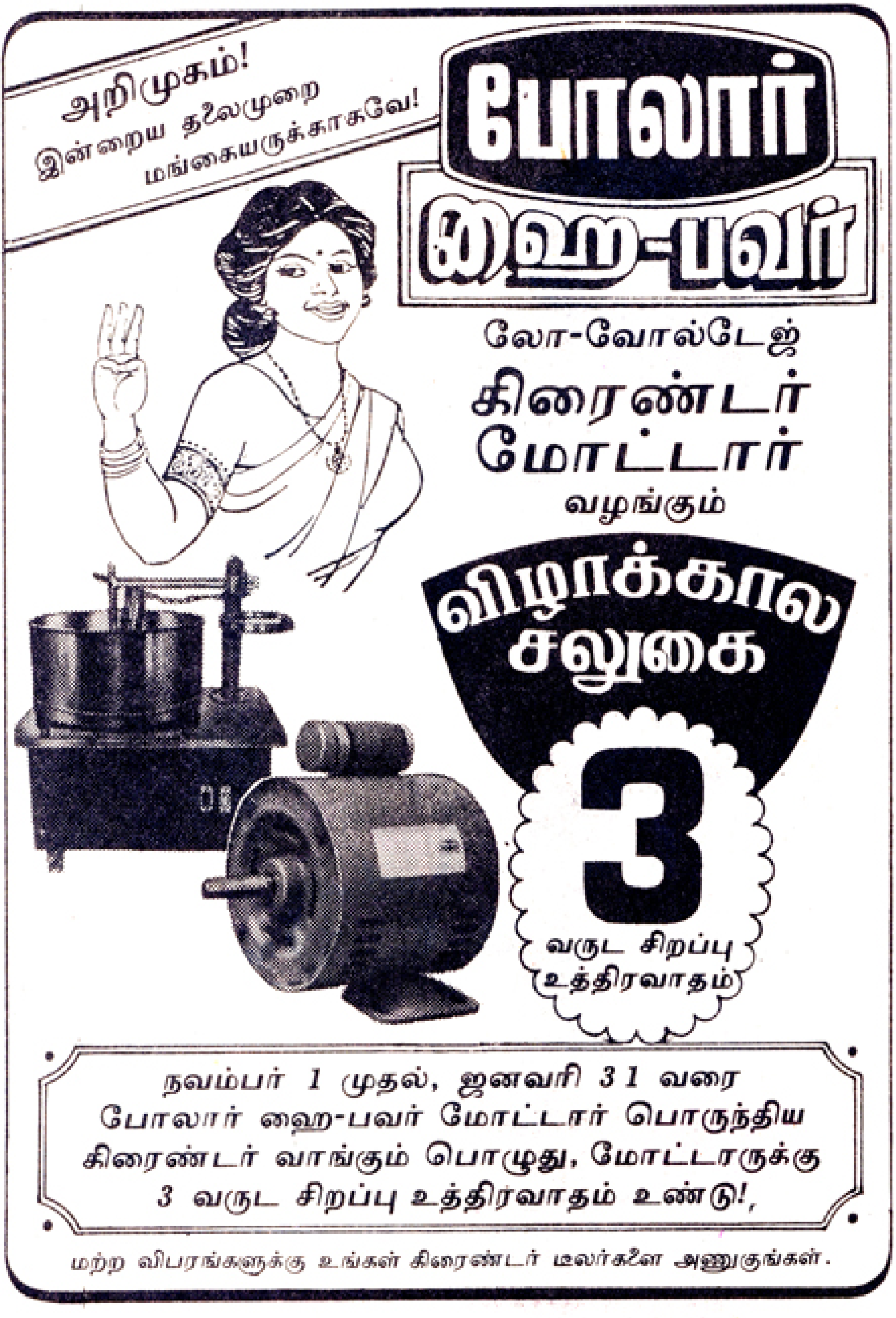
அங்கே நடந்த கலந்துரையாடலில் விவ சாயிகளுக்கு ஏற்பட்ட ஐயங்களையெல் லாம் சௌந்திரராஜன் தீர்த்து வைத்தார். 'விதையே கிடைக்கலீங்க, நாங்க பயிரிட தயாரா இருக்கோம்' என்பவர்களைச் சமா தானப்படுத்தினார். பிறகு தொடர்ந்து மேற் கொண்ட பயணத்தில் நமது ஐயங்களையும் தீர்த்தார்.

''தரமான விதைகளை வாங்கிப் பயி ரிட்டால் நல்ல விளைச்சல் வரும். நமக்கும் தரமான எண்ணெய் கிடைக்கும். ஒரு செடிக்கு ஒரு பெரிய பூ பூக்கும். ஒவ் வொன்றிலும் ஆயிரக்கணக்கான விதைகள் இருக்கும். அதிலே 40% எண்ணெய் அளவு இருக்குமானால் தரமான விதைகள். 35% கூட இப்போ நாங்க வாங்குகிறோம்'' என்ற வர் சூரியகாந்தியின் விதைச் சிறப்பைப் பற்றி நிறைய சொல்லிக் கொண்டு வந்தார்.

சூரியனைப் பார்த்து விரிந்து புன்ன கைக்கும் சூரியகாந்தி மலர் விதைகள் செழு மையாக சூல் கொண்டு முதிரும் போது



எண்ணெயாக வடிகட்டப்படுகிறது...


அறிமுகம்!
இன்றைய தலைமுறை
மங்கையருக்காகவே!
போலார்
ஹை-பவர்
லோ-வோல்டேஜ்
கிரைண்டர்
மோட்டார்
வழங்கும்
விழாக்கால
சலுகை
3
வருட சிறப்பு
உத்திரவாதம்
நவம்பர் 1 முதல், ஜனவரி 31 வரை
போலார் ஹை-பவர் மோட்டார் பொருந்திய
கிரைண்டர் வாங்கும் பொழுது, மோட்டாருக்கு
3 வருட சிறப்பு உத்திரவாதம் உண்டு!,
மற்ற விபரங்களுக்கு உங்கள் கிரைண்டர் டீலர்களை அணுகுங்கள்.

மஞ்சள் வண்ண இதழ்கள் உதிர்ந்து விடுகின்றன. தண்டு அருகில் பச்சை நிறம் மஞ்சள் நிறமாகிறது. இதுதான் பக்குவம். இப்படிப்பட்ட மலர்களை எடுத்துத் தேய்க்கும் போது விதைகள் கிடைக்கின்றன.

இந்தத் தங்கமலர் தரும் விதைகள் எப்படி எண்ணெயாகிறது? வாருங்கள் தாளையூத்தில் இருக்கும் இவர்களின் ஆலைக்குப் போவோம். இராட்சத இயந்திரங்கள் ஓயாமல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. எண்ணெய் பிழிந்த புண்ணாக்கின் மணம் 'கம்'மென்று காற்றில் கலக்கிறது. உள்ளே என்ன செய்கிறார்கள்? ஆலை மேலாளர் விஜயகுமார் பெரிய சொற்பொழிவே செய்து விட்டார்.

''வாங்கும் விதைகளை முதலில் கல் மண் இல்லாமல் சுத்திகரிப்போம். பிறகு பெரிய பெரிய மிஷின்களில் போட்டு சூடாக்கப்பட்டு பிழியப்படுகிறது. இதிலிருந்து முதலில் கறுப்பான எண்ணெய் வெளிப்படும். முதலில் 80% எண்ணெயை எடுத்து விடுவோம். இது ஒரு ரகம். மீதி வருவதே கால்நடைத் தீவனமான புண்ணாக்கு. இதிலும் 10% எண்ணெய் இருக்கும். இதை மீண்டும் இயந்திரங்களில் கொடுத்து அதையும் எடுத்து விடுவோம். இதுதான் 'சால்வன்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எனப்படும் இரண்டாவது வகை ப்ராஸஸ்.

பிறகு சுத்திகரிக்கப்படும் முறை. கச்சா எண்ணெயிலிருந்து ஐந்து வகையான பொருட்களைப் பிரிப்போம். பிசின், ஃப்ரீஃபேடி ஆசிட்ஸ், மெழுகு, கலர், ஈரப்பதம். ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு வகையில் பிரிப்போம். சூடுபடுத்துவது, வேகுவம் மூலம், பெட்ரோலிய பொருளை இணைத்து இப்படிப் பல வகைகளில் செய்கிறோம். முதலில் கறுப்பாக வரும் கச்சா எண்ணெய் பிறகு தெளிந்த வண்ணமில்லாத எண்ணெயாக மாறுகிறது'' என்றார்.

மிகப் பெரிய அந்த ஆலையின் ஒவ்வொரு பிரிவு அதிகாரிகளும் மிக ஆர்வத்தோடு ஒவ்வொரு பகுதியிலும் விளக்கி சுற்றிக் காட்டினார்கள். எந்த இடத்திலும் மனிதனின் கைப்படாமல் முழுமையாக இயந்திரங்களே சுத்திகரிக்கின்றன. இயந்திரங்களை இயக்குவது மட்டும் மனிதர்கள்.

கறுப்பான அந்த சூரியகாந்தி விதை ஆலைகளிலே நசுங்கும் போது கறுப்பு எண்ணெய் வடிகிறது. இதுவே இறுதியில் மெல்லிய மஞ்சள் கலரில் அழகிய 'பேக்'காக மாறும் வரை பார்ப்பது ஒரு அழகிய சுவாரஸ்யம்தான்.

கடைசியிலே தரக்கட்டுப்பாடு நிலையத்துக்கு வந்தோம். ''இதுதான் எங்கள் இதயம் போன்றது'' என்கிறார் பர்சனல் மேனேஜர் ஜெயபாலனும், தரக்கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி சென்ராயனும்.

''நாங்கள் எல்லா எண்ணெயுமே வாங்கித் தரம் பார்க்கிறோம். ஒவ்வொன்றிலும் எந்த அளவு கலர், ஃபேட்டி கன்டன்ட் உள்ளன என்று நீங்களே ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்'' என்று அனைத்துப் பாட்டில்களையும் காட்டினார்.

''எங்கள் சோதனை தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. இன்னும் எங்கள் எண்ணெயை மேலும் சிறப்பாகக் கொண்டு வர முடியுமா என்று. அதே போல வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு 'பேக்'கிலும் சாம்பிள் எடுத்து ஆராய்ந்து கொண்டு இருப்போம். ISI முத்திரை நிர்ணயித்த தரத்தை விட நாங்கள் முன்னேறி விட்டோம். ஆனால் அதோடு நாங்கள் திருப்தி அடைந்து விடவில்லை'' என்கிறார்கள்.

ஆராய்ச்சி செய்யும் இவர்களிடம் ஒரு பிரச்னையை எழுப்பினோம், ''சூரியகாந்தி எண்ணெயே சிறந்ததுங்கறீங்க. பொதுவாகவே எண்ணெயை ஒருமுறை சூடுபடுத்தி உபயோகித்த பிறகு எண்ணெய் கெட்டியாகி விடுகிறதே. அதே மாதிரி சூரியகாந்தி எண்ணெயும் 'திக்'காகத்தானே ஆகி விடுகிறது.''

''இது பொதுவாக எல்லா எண்ணெய்களுக்கும் உள்ள குணம். எண்ணெயைச் சூடுபடுத்தும் போது அது விரிந்து காற்றிலுள்ள ஆக்ஸிஜனை ஏற்றுக் கொண்டு இரசாயன மாற்றம் அடைகிறது. இதனால் எண்ணெயில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. கொழுப்புத் திடம் படிந்து செல்கள் நொறுங்கி விடு

மைதா பிஸ்கட்

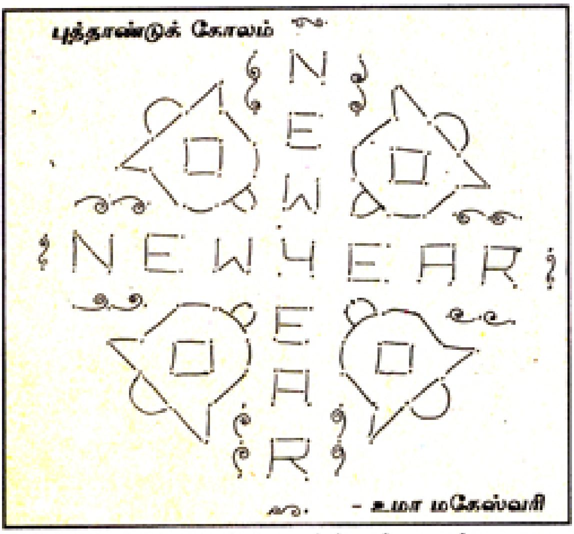
மைதா மாவு - 1 கிலோ
சர்க்கரை - 200 கிராம்
டால்டா - 150 கிராம்
சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன்
ரீஃபைண்ட் ஆயில் - 500 கிராம்

செய்முறை :

சர்க்கரையை மிக்சியில் பொடி செய்து டால்டாவுடன் சேர்த்துக் குழைத்து சோடா, மைதா மாவு போட்டுப் பிசைந்து நீரைத் தெளித்துச் சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து கொஞ்ச நேரம் (சுமார் அரை மணி நேரம்) ஊற வைத்து, பெரிய அப்பளங்களாய் இட்டு டைமண்ட் டைமண்டாக வெட்டி, ரீஃபைண்ட் ஆயிலில் பொரித்தெடுக்கவும். சர்க்கரை போடாமல் பிஸ்கட் செய்து பிறகு ஜீராவில் போடுவதைவிட இந்தப் பக்குவம் சுவையாக இருக்கும்.

- அலமேலு ரங்கநாதன்





கின்றன. எனவே இதை மீண்டும் பயன் படுத்துவது நல்லதல்ல.

எனவே இல்லத்தரசிகளுக்கு இந்த இடத்தில் ஒரு வேண்டுகோள். எண்ணெ யைத் தேவையான அளவிற்கு மட்டுமே வைத்துப் பயன்படுத்துங்கள். பயன்படுத் திய எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பயன் படுத்தாதீர்கள். வேறு வழியில்லாமல் சில சமயம் பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்னும் போது குறைந்தபட்சம் எண் ணெயை மூடி வையுங்கள். திறந்து கிடந் தால் மேலும் எண்ணெய் கெட வாய்ப் புண்டு'' என்கிறார்கள்.

நிதி ஆலோசகர் சிவராம கிருஷ்ணன் மேலும் சில தகவல்களைச் சொன்னார் :

''எங்கள் எண்ணெயின் தரத்தில் எங்க ளுக்குச் சந்தேகமே வராது. காரணம் விதை யைத் தரமானதுதானா எனச் சோதித்து வாங்குவதில் இருந்து எங்கள் தரத்தை ஆரம்பிக்கிறோம். சிலர் முதல் கட்ட சுத்தி கரிப்பு ஆலை வைத்திருப்பார்கள். சிலர் இரண்டாவது கட்ட ஆலையை மட்டும் வைத்திருப்பார்கள். பலரும் இப்படிப்பட்ட ஆலைகளில் இருந்து கச்சா எண்ணெயைத் தருவித்து சுத்திகரித்து விற்கிறார்கள். எந்த முறையில் ஆரம்ப நிலையில் சுத்திகரிக்கப் பட்டது என நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் ஒவ்வொரு நிலையிலும் நாங்கள் நேரடி யாகவே ஈடுபட்டு எண்ணெயை உற்பத்தி செய்வதால் எங்களுடையது மிகச் சிறந்த தரம் எனச் சந்தேகமில்லாமல் சொல்ல முடியும்'' என்கிறார்.

''இருப்பதிலேயே தேங்காயெண்ணெ யில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம். அடுத்தது கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய். ரிஃபைண்ட் ஆயில் எனப்படும் சுத்திகரிக் கப்பட்ட எண்ணெய்களில் பிசின், மெழுகு, கொழுப்புச் சத்து, கச்சாப் பொருள் எடுக்கப் பட்டு விடுவதால் ரிஃபைண்ட் ஆயில் மக்களுக்குச் சிறந்தது என்பேன். அதிலும் சூரிய காந்தி எண்ணெய் 80% வரை மனிதர் களுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்தைத் தருகிறது. தீங்கூட்டும் கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிப்ப தில்லை. எனவே நல்ல தரமான சூரியகாந்தி எண்ணெயை உபயோ கிப்பது நல்லது. இதிலே இன் னொன்று, எல்லா சுத்திகரிப்பு ஆலைகளிலும் இப்போது நீங்கள் பார்த்த முறைதான். ஆனால் சில வற்றில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று கட்டமுமே இருக் கும். இதற்கும் மேல் சுத்திகரிப்பு என்பது கிடையாது. ஆனால் 'டபுள் ரிஃபைண்ட்' என்றெல்லாம் சிலர் சொல்வார்கள். அதெல்லாம் சரியில்லை'' என்று சிரிக்கிறார் நம்மை மீண்டும் சந்தித்த சி. எஸ். ராதாகிருஷ்ணன்.

இன்னும் நிறைய சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். விற்பனை மேலாளர் ஹரி ஹரன், தலைமை பாதுகாப்பு அதிகாரி ராம கிருஷ்ணன், ராஜசேகர ரெட்டி (சுத்தி கரிப்பு), ராஜ்குமார் (கண்காணிப்பாளர்) என நிறைய பேர் பச்சை வண்ணம், பொன் னிறமாக மாறும் அழகை, சிறப்பைச் சொல் லிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

திரும்பி வரும் போது கண்ணன் சொன் னார், ''உங்க டயட் சிறப்பிதழுக்கு ரொம் பப் பொருத்தமாகத்தான் சூரியகாந்தி எண் ணெயைத் தேர்ந்தெடுத்தீங்க. சூரியகாந்தி பார்க்கவும் அழகு. உடம்புக்கும் தீங்கு செய் யாது. அதுதானே டயட்டும் கூட. 'டயட்' டைக் கடைபிடித்தால் பார்க்கவும் நன்றாக வும் இருக்கலாம். உடம்பும் ஆரோக்கிய மாக இருக்கும் இல்லையா?'' என்றார்.

இத்தனையும் சரி இதிலே இன்னொரு சுவாரஸ்யமான லாபம் கூட உண்டாம் விவ சாயிகளுக்கு. சூரியகாந்தி பயிரிட்டுப் பூக்கள் மலர்ந்து வயலே தங்கமாக மலர்ந்து கிடக்கும் போது சினிமாக்காரர்கள் வந்து ஷூட்டிங்கும் நடத்துகிறார்கள். ஞாபகம் இருக்கிறதா பெரிய பெரிய சூரியகாந்தியை முகத்தோடு வைத்துக் கொண்டு ரத்தியும், ராதிகாவும் பாடியது? அதுவும் ஒரு கூடு தல் வருமானமாகி விடுகிறது விவசாயி களுக்கு!

எப்படியானால் என்ன? தயாரிப்பாளர் முதல் பயன்படுத்துபவர் வரை கோல்டன் ஹார்வெஸ்ட் - தங்க அறுவடைதானே!

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : **விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்**


முற்றும் பாதுகாப்பானது. அதன் முக்கிய
கவர்ச்சியம்சம் இதுவே!
சில்ப்பா
ஸ்டிக்கர் திலகம்
சுத்தமான சுகாதார முறையில்
வடிவம் பெற்றது. கச்சிதமாக
வெட்டப்பட்ட வடிவம்.
ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதிக்
கப்பட்ட, பாதுகாப்பான கோந்து
கொண்டது. சருமத்திற்கு
மென்மையானது, பாதுகாப்பானது.
கோந்து சீராக பரவியுள்ளதை
உறுதிப்படுத்துகிறது. உன்னத வெல்வெட்
ஃபினிஷ். பட்டுப்போன்ற மென்மையான
வெல்வெட், சில்ப்பா ஸ்டிக்கர்
பிந்தியின் தனிச் சிறப்பு. அசல் குங்குமத்தின்
அழகையும், கவர்ச்சியையும் தருகிறது.
Shilpa
ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதிக்கப்பட்ட கோந்து கொண்டது.
டிப்ஸ்
அண்ட்
டோஸ்
தயாரிப்பாளர்கள் மூலம்
everest/93/SH/65-tml



உடற்பயிற்சி என்ன செய்யலாம்?

'உடற்பயிற்சி' என்ற சொல்லே ஒரு குடும்பத் தலைவியின் அன்றாட வேலை அட்டவணைக்கு அந்நியமான ஒரு சொல்லாகத்தான் இருந்து வருகிறது. பிளவுக்குக் கீழே சதை மடிப்புகள், தோளிலும், இடுப்பிலும் தசைப் பாரங்கள், முன் தள்ளிய வயிறு இப்படி வயது ஏற ஏற எடையும் ஏறிக் கொண்டே போனாலும் ''நாமெல்லாம் நடிகைகளா என்ன, 'சிக்'கென்ற உடல்வாகு இருப்பதற்கு?'' என்றும், ''இரண்டு குழந்தை பிறந்தால் அப்படித்தான் கட்டு விட்டுப் போகும்'' என்றும்தான் பெரும்பாலான சாக்குப் போக்குகள். இது முற்றிலும் தவறான கருத்து என்கிறார் கடந்த நான்கு வருடங்களாக உடற்பயிற்சி நிலையம் ஒன்றை நடத்திவரும் புவனா.

''உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது உடற்பயிற்சி. வாகான உடலமைப்புக்கு மட்டுமல்ல. முறையாகச் செய்தால் பெண்களுக்குச் சாதாரணமாகத் தொல்லை தரும் முதுகு வலி, மூட்டு வலி, கழுத்து வலி, வீட்டு விலக்கு ஒழுங்காக இல்லாமை - போன்ற பல பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு வரும். இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கித் தோலுக்கே ஒருவித மினுமினுப்பைக் கொடுக்கும்.''

முப்பது வயதுக்கு மேல் உடலில் தோன்றும் சதைத் தொய்வு இன்று உலகின் பல உடற்பயிற்சியாளர்களின் கவனத்தை ஈர்த்து விதவிதமான உடற்பயிற்சி இயந்திரங்களைக் கண்டு பிடிக்க வைத்திருக்கிறது. இந்த இயந்திரங்களைப் பற்றி விரிவான விளக்

கங்களை அளித்தார் புவனா :

எக்சர்சைக்கிள் - நிலையாக நிற்கும் சைக்கிள் போன்றது. சீட்டில் உட்கார்ந்து 'பெடல்' பண்ணினால் கால், தொடை, பின்புறச் சதை குறையும்.

ஹிப்-டிவிஸ்ட் - சுழலும் வட்டத் தகட்டில் ஏறி நின்று அரைவட்டமாக இப்படியும் அப்படியும் சுழல்வது இடுப்பு மடிப்புகளைக் குறைக்கும்.

ரோயிங் - உட்கார்ந்து, படகோட்டுவது போன்ற பயிற்சி தோள், கை, கால், வயிற்றுக்கு.

அப்டாமன் பெஞ்ச் - சீட்டில் குப்புறப் படுத்து வயிற்றை அழுக்குவது பின்புறம், வயிற்றில் உள்ள அதிகப்படியான சதைகளைக் குறைக்க.

பெஞ்ச் பிரெஸ் - மல்லாக்கப் படுத்துக் கால்களுக்கும், வயிற்றுச் சதைக்கும் பயிற்சி.

த்ரெட் மில் அல்லது வாக்கர் - வேக வேகமாக நடப்பது போன்ற பயிற்சி. மொத்த உடலிலிருந்தும் தேவையற்ற சதையை அகற்ற.

ஸ்டெப்பர் - சைக்கிள் பெடல் போன்று மாற்றி மாற்றிக் கால்களை அழுத்த கால்களுக்கும், தொடைக்கும் நல்ல பயிற்சி.

பெல்ட் வைப்ரேட்டர் - பெல்ட்டைச் சதை அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் போட்டுக் கொண்டு மின்சாரம் மூலம் அதிர்வுகளைத் தந்து 'மசாஜ்' செய்தது போல உணர்வைத் தருவது. உடற்பயிற்சிகள் முடிந்து இதை உபயோகித்தால் உடல் முழுவதும் பிடித்து விட்டது போன்றிருக்கும்.

இந்த உடற்பயிற்சிகளையெல்லாம் அவரவர் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை போன்றவற்றைச் சோதித்துக் கொண்டு மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றபின் செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சியோடு உணவு அட்டவணை ஒன்றும் தருகிறார் புவனா. சாம்பிளுக்கு ஒன்று -

காலை 6 மணி - காபி அல்லது டீ

காலை 8.30 - 9.00 - ஒரு ரொட்டி (வெண்ணெயில்லாமல்) 2 இட்லி/1 தோசை/2 சப்பாத்தி/1 கப் உப்புமா. வேக வைத்த முட்டை, ½ கப் ஆரஞ்சு ஜூஸ்.

காலை 11 மணி - நீர்மோர்

மதியம் 1.00 - 2.00 - 1 கப் சாதம், ½ கப் சாம்பார், ½ கப் ரசம், ½ கப் தயிர், 1 கப் காய்கறி/1 துண்டு மீன் அல்லது இறைச்சி.

மாலை 4.30 மணி - 1 கப் காபி அல்லது டீ. 2 பிஸ்கட், ½ கப் சுண்டல்.

இரவு 7.30 - 9.00 மணி - 2 சப்பாத்தி/1 கப் கஞ்சி.

கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்களின் போது உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் காற்றில் பறக்க விட்டால் தண்டனையாகப் பத்து நிமிடம் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று சிரிக்கிறார் புவனா.

இயந்திரங்கள் இல்லாமல் வீட்டிலேயே செய்யக் கூடிய உடற்பயிற்சிகள் ஏதாவது சொல்லுங்களேன் என்று கேட்டதற்கு அவர் கூறியவை : -

1. நின்றபடியே கைகளிரண்டையும் மேலே தூக்கவும். முழங்கால் மடங்காமல் குறைந்தது 25 முதல் 50 முறை தரையைத் தொடவும். கைகளை உயர்த்தும் போது மூச்சை இழுத்து, குனியும் போது விட்டால் எளிதாக இருக்கும்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்களை அகல விரித்து வலது கையால் இடதுகால் பாதங்களைத் தொட்டு, இடது கையை மேலே உயர்த்தி, தலையை இடக் கையைப் பார்க்கும்படி செய்ய வேண்டும். கை, கால்களை மாற்றி 25 முறை செய்யலாம்.

3. படுத்துக் கொண்டு கைகளிரண்டையும் தொடைக்கருகில் வைத்துக் கால்களையும் தலையையும், தரையிலிருந்து 2 அங்குலம் உயர்த்தி, 6 வரை எண்ணிவிட்டுப் பழைய நிலைக்கு வரவும். இதுபோல 6 முறை.

4. குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை மடக்கி இரு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு, தலையைத் தரையிலிருந்து நிமிர்த்தி, மேலே பார்த்துக் கொண்டே தொடைகளையும் உயர்த்த வேண்டும். இதேபோல 6 தடவை.

5. நேராகப் படுத்துக் கொண்டு, தலை, கால்கள் இவற்றைத் தரையிலிருந்து 4 அங்குலம் மேலே உயர்த்தி 6 முதல் 10 தடவை எண்ணிவிட்டுப் பழைய நிலைக்கு வரலாம்.

இதுபோன்ற பயிற்சிகளைத் தினமும் 20 நிமிடம் எந்தவிதமான மன அழுத்தமும் இல்லாமல் செய்வது மிக அவசியம். உடல் ஆரோக்கியம்தானே மன ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. உடல் லேசாக இருந்தால் மனமும் லேசாக அன்றாடப் பிரச்னைகளுக்கு ஈடுகொடுப்பது எளிதாகிவிடும். எனவே, இதுவரை அசட்டையாக இருந்தாலும் இனி மேலாவது உடற்பயிற்சியை அன்றாட அலுவல்களில் ஒன்றாக்கலாமே!

– நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

அட்டை வண்ணப்படம் : யோகா

சித்தரத்தையைத் துவரங்கொட்டை அளவு வாயில் போட்டுச் சுவைத்து, நீரை விழுங்கவும். வறட்சியான இருமல், சீதள நோய்கள், வாந்தி, குமட்டல் போகும்.

- கமலா



லேனா தமிழ்வாணனின் ஒரு பக்கக் கட்டுரைகள்

கண்டும் காணாமல் போகிறவர்கள், வாய்தா மனநிலை போன்ற சிறுசிறு சுவையான கட்டுரைகள். ஆசிரியர் : லேனா தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 19.00

வால் நட்சத்திரங்களைப் பற்றிய சுவையான செய்திகள்

வான்வெளியைப் பற்றிய ஆவல் உள்ளவர்களுக்குச் சுவையூட்டும் புத்தகம்.

விலை ரூ. 17.50

டால்பின் மீன்களைப் பற்றிய வியப்பிற்குரிய விஷயங்கள்

விலை ரூ. 18.50

வீட்டில் வண்ண மீன்களை வளர்ப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 19.00

(மூன்றும் - தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. நான்கும் - பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4,தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஐந்தருவிச் சாலையிலே...

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் : பி. எஸ். மணி.

விலை ரூ. 10.00

சினிமாச் சந்தையில் 30 ஆண்டுகள்

கவிஞர் கண்ணதாசன் தன் திரையுலக அனுபவங்களை விவரிக்கிறார்.

விலை ரூ. 10.00

அதிசயப் பேனா

சிறுமி மாலதியைக் கதாநாயகியாக வைத்து எழுதப்பட்ட சிறுவர்களுக்கான நாவல் - ஆசிரியர் : சாந்தா மூர்த்தி.

விலை ரூ. 24.00

வெற்றிக்கு மாற்றம் தேவை

மனோபலத்தைப் பெருக்கும் நூல். ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 14.00

(நான்கும் - பதிப்பு - கங்கை/வானதி பதிப்பகம் 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

காது கேளாமை ஏன்?

காது கேளாத குழந்தைகளையுடைய பெற்றோருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமான நூல். ஆசிரியர்கள் ஜான் முருகசெல்வம், ஜாய்ஸ் முருகசெல்வம்.

விலை ரூ. 35.00

சமுதாய வாழ்வில் குறளின் குரல்

தமிழ் இலக்கிய ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு விருந்து. சிலம்பு, கம்பன் என ஒப்பிடுகிறார் ஆசிரியர் கே. முத்தையா.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - அலைகள் வெளியீட்டகம், 36, தெற்குச் சிவன் கோயில் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.)

செல்வம் கொழிக்கும் வீட்டின் அமைப்பு

மனையடி சாஸ்திரம், 150 விளக்கப் படங்களுடன்.

விலை ரூ. 36.00



ஸ்ரீ துர்கா லக்ஷ்மி சரஸ்வதி ஸ்தோத்திரங்கள்

விலை ரூ. 12.50

உங்கள் பிறந்த நாள் நட்சத்திரம் தரும் சிறப்பான பலன்கள்

விலை ரூ. 20.00

(மூன்றும் - ஆசிரியர் சுவாமி விஜயா னந்தா, பதிப்பு - வள்ளி புத்தக நிலையம், 8ஏ, சுந்தரேஸ்வரர் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

பரிகாரங்களுடன் கூடிய புத்தாண்டு பலன்கள்

12 ராசிகளுக்கும் 94 - ஆம் ஆண்டிற்கான பலன்களைக் கூறுகிறார் ஹனுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 5.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

அன்புக் குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள்

எந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு எந்தப் பெயர்கள் வைக்கலாம்? ஆசிரியர் விட்டலாபுரம் ராஜன்.

விலை ரூ. 14.00

(பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை - 600 001.)

ஸ்ரீ கந்தபுராணம்

கந்தனின் மகிமையைக் கூறும் கந்த புராணத்தை எளிய இனிய தமிழில் தருபவர் புலவர் கீரன்.

விலை ரூ. 25.00

(ராம்நாத் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 325, என். எஸ். கே. சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.)

இதய பீடம்

பெண் ஏற்கும் இலட்சியத்தின் தீவிரம் பற்றிய சமூக நாவல். ஆசிரியர் : விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 18.00

ஒரு மகுடம், ஒரு வாள், இருவிழிகள்

பிற்காலப் பாண்டியர் காலத்திய வர லாற்று நவீனம். ஆசிரியர் : விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 12.00

பாண்டியன் மகுடம்

சோழர் காலத்தில் பாண்டிய நாட்டில் நடந்த சுவையான ஒரு சம்பவத்தைப் பின் னணியாகக் கொண்ட சரித்திர நாவல். ஆசி ரியர் : விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 12.00

(மூன்றும் - பதிப்பு - விக்கிரமன் பதிப்பகம், 9, அனுமார் கோயில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.)

கோலத்தில் சிக்கிய புள்ளிகள்

அமுதசுரபி - சுஜாதா நாவல் போட்டியில் பரிசுபெற்ற நாவல். ஆசிரியர் - வேதா கோபாலன்.

விலை ரூ. 30.00

பாரதியும் புஷ்கினும்

ஒப்பீட்டு ஆய்வில் பரிசுபெற்ற நூல்.

விலை ரூ. 16.00

(இரண்டும் - ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளி யீடு, 145, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை - 600 001.)

இந்தியச் சுற்றுலா வழிகாட்டி

இந்தியாவின் பல மாநிலங்களின் சிறப்பு, பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் என விரிவாகப் பேசும் நூல். ஆசிரியர் : கருப்பூர் மு. அண்ணாமலை.

விலை ரூ. 100.00

(அருண் நிலையம், 17, அம்மையப் பன் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

அகில் கட்டையைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, உடல் சருமத்தில் தொடர்ந்து பூசி வந்தால், தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாது. ஊளைச்சதை குறைந்து இறுகி, உடல் நல்ல கட்டமைப்பைப் பெறும்.

- கமலா



நமக்குள் இருக்கும்

எதிரி

"சார் போஸ்ட்"

தபாலை வாங்கிப் படிக்கிறாள் வசந்தி. வசந்தியின் சிநேகிதி பானு மதுரையி லிருந்து எழுதியிருக்கிறாள். வசந்திக்கு வியப்பாக இருக்கிறது. எப்படி பானுவால் மட்டும் டக்டக்கென்று உடனுக்குடன் பதில் தபால் எழுத முடிகிறது?

கடிதம் எழுதுவது மட்டுமா? பானு எதையும் உடனுக்குடன் செய்து விடுவாள். ஆனால் வசந்தியால் முடியாது. இன்று வந்த கடிதத்திற்குப் பதில் எழுதக் குறைந்தது ஒரு மாதம் ஆகி விடும்.

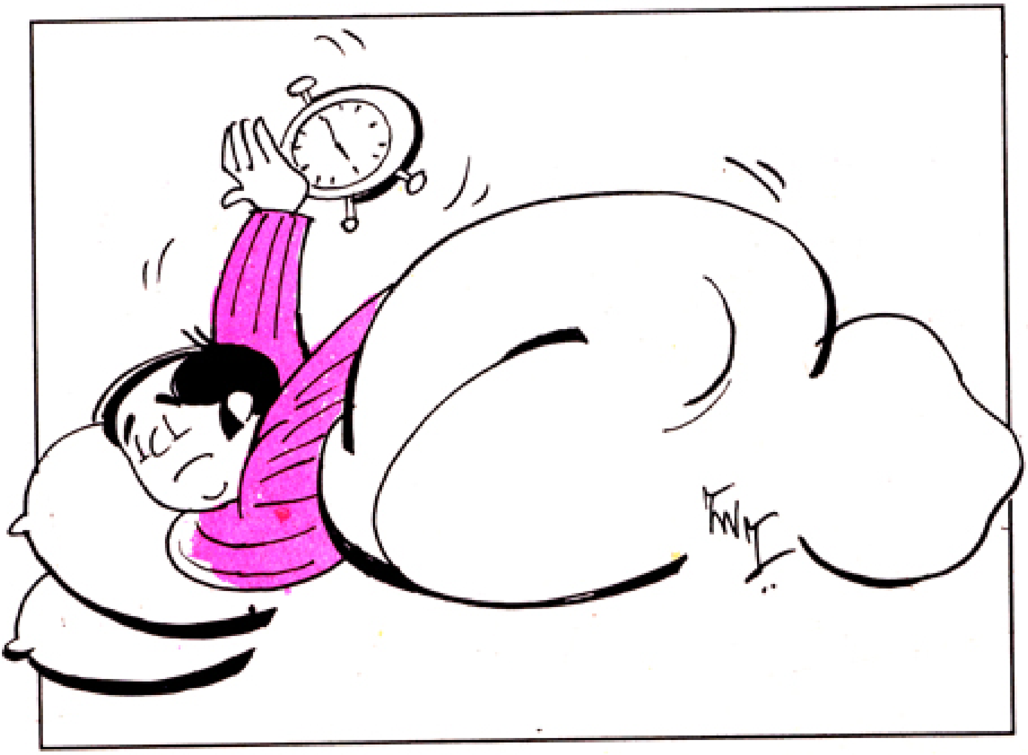
இவ்வளவு அன்பாய் பானு எழுதியிருக்கும் ஒரு கடிதத்திற்கு வசந்திக்கு பதில் எழுத ஒரு மாதமாகுமா?

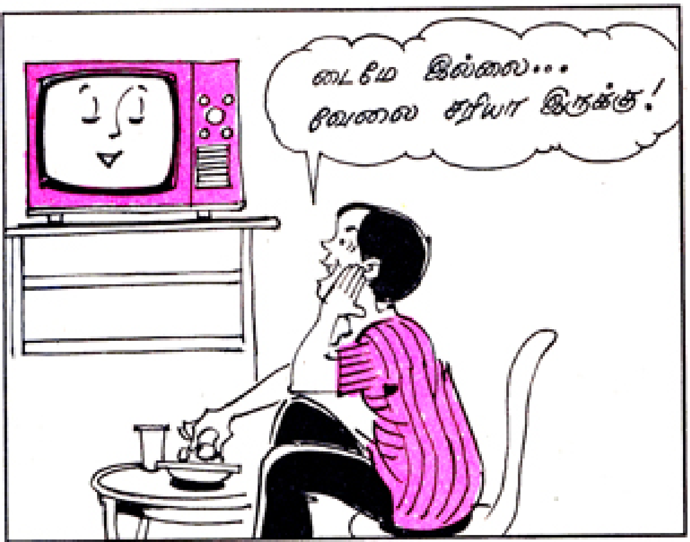
வசந்தியைக் கேட்டால், என்ன சொல்வாள் தெரியுமா? "நேரமே ஒழி யலை..."

இரண்டு பக்கம் தபால் எழுத நேரம் கிடைக்காத வசந்தி.

ராகவனுடைய ஸ்கூட்டர் டயர் பங்சராகி விட்டது. ஸ்டெப்னி டயரைக் கழற்றிப் போட்டு, வண்டி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. பங்சரான டயரை சரிசெய்ய மூன்று தெரு தள்ளியிருக்கும் ஆட்டோமொபைல் கடைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இரண்டு மாதமாய் ராகவனுக்கு நேரம் இல்லை. அவருக்குப் பாவம் மூன்று தெரு தள்ளிப் போய் ஒரு பங்சரை வல்கனைசிங் பண்ணிக் கொண்டு வர முடியவில்லை. ஸ்கூட்டர்தான் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதே. மீண்டும் பங்சரானால்தானே பிரச்னை.





ஆங்கில தினசரியில் நல்ல வேலைக்கு ஆள் கேட்டிருக்கிறார்கள். காலையில் சூடான காப்பியுடன் விளம்பரத்தைப் பார்க் கையில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. பத்து நாட்களுக்குள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

பாஸ் போர்ட் சைஸ் போட்டோ, ஜெராக்ஸ் காப்பி சர்டிபிகேட்டுகள் தேவை. நேரம் கிடைக்காமல், அந்த வேலைக்கு விண்ணப்பிக்காமலேயே விட்டு விடுகிறார் தங்கராஜ்.

தினசரி வாழ்க்கையில் எத்தனை சின்னச் சின்ன வேலைகள், முக்கியமானவை 'நேரம் கிடைக்கவில்லை' என்று கெட்டிருக்கின்றன.

படிக்கும் மகன் பள்ளிக்குச் சென்று மகனின் கவனம், நடத்தை, படிப்பு பற்றி ஆசிரியையிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள எத்தனை பெற்றோருக்கு நேரம் கிடைக்கிறது?

நண்பர், உறவினர் வீட்டில் நடந்த துக்கம் விசாரிக்க பலருக்கு மாதக் கணக்கிலாகி விடுகிறது. பால் கார்டா கடைசி நாள் பரபரப்பு; கடன் வாங்கியவரை விசாரிக்க; கட்ட விட்டுப் போனதாய் தகவல் வந்திருக்கும் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைப் பற்றி தகவல் கேட்க; உறவினர்களைப் போய்ப் பார்க்க, அதிகமாய் போட்டிருக்கும் வீட்டு வரி விஷயத்தை நேரில் சென்று முடிக்க; வீட்டில் ஓடாதிருக்கும் கிரைண்டரை சரி பார்க்க, கோவில் பிரார்த்தனைகள் முடிக்க, பத்திரிகைகளில், தினசரிகளில் வந்திருக்கும் நல்ல விஷயங்களைப் படிக்க பலருக்கும் 'பாவம்' நேரம் கிடைப்பதில்லை தானே.

'JUSTICE DELAYED IS JUSTICE DINIED' மற்றும்

'A STICH IN TIME SAVES NINE' என்பார்கள். நேரத்தே செய்யாததனால்தான் எத்தனை சிரமங்கள்.

''நேரம் கிடைக்கவில்லை.''

''டைமே இல்லை... வேலை சரியா இருக்கு''

''நாளைக்குப் பார்த்துக்கலாம்...''

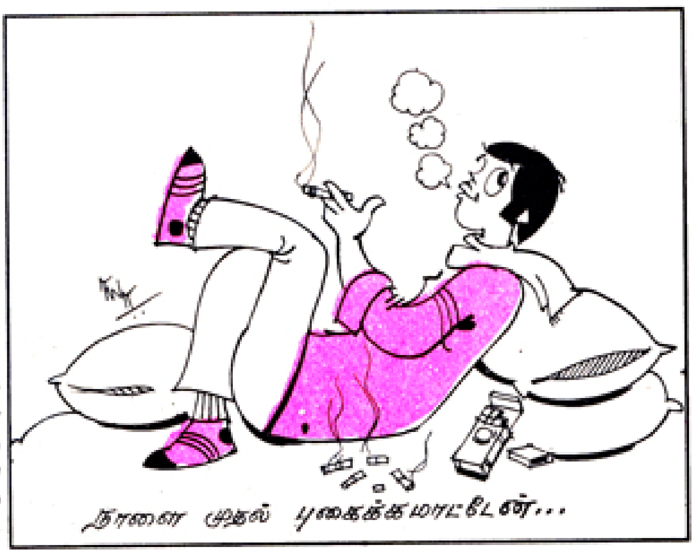
''இப்ப என்ன அவசரம்...? செஞ்சிடலாம்...''

இவையெல்லாம் பொதுவாக சொல்லப்படுகிற சமாதானங்கள். சிலருக்கு எல்லாவற்றிற்கும் நேரமிருக்கிறது. வேறு சிலருக்கோ பலவற்றிற்கு நேரம் இல்லை.

எல்லோருக்கும் ஒரு நாளென்றால் இருபத்து நாலு மணி நேரம்தானே! பானுவால் உடனுக்குடன் பதிலெழுத முடியும்; வசந்திக்கு முடியாதா? சிலருக்கு முடிவது வேறு சிலருக்கு முடியாமல் போகக் காரணம் என்னவாயிருக்கும்?

அவர்களுடைய மனவலிமை அல்லது 'WILL' தான் காரணம். பேரறிஞர் அண்ணாவைப் பற்றி ஒரு சம்பவம் சொல்வார்கள்.

அவருடைய நண்பர் ஒருவர் அவருக்கு ஒருமுறை நீண்ட நாட்களுக்குக் கடிதம் எழுதவில்லையாம். நேரில் சந்தித்த பொழுது அண்ணா ஏன் கடிதம் எழுதவில்லை என்று கேட்டார்களாம். வேலை மிகவும் அதிகம். அலைச்சல் ஜாஸ்தி என்றாராம்.



எவ்வளவு

விரைவாக

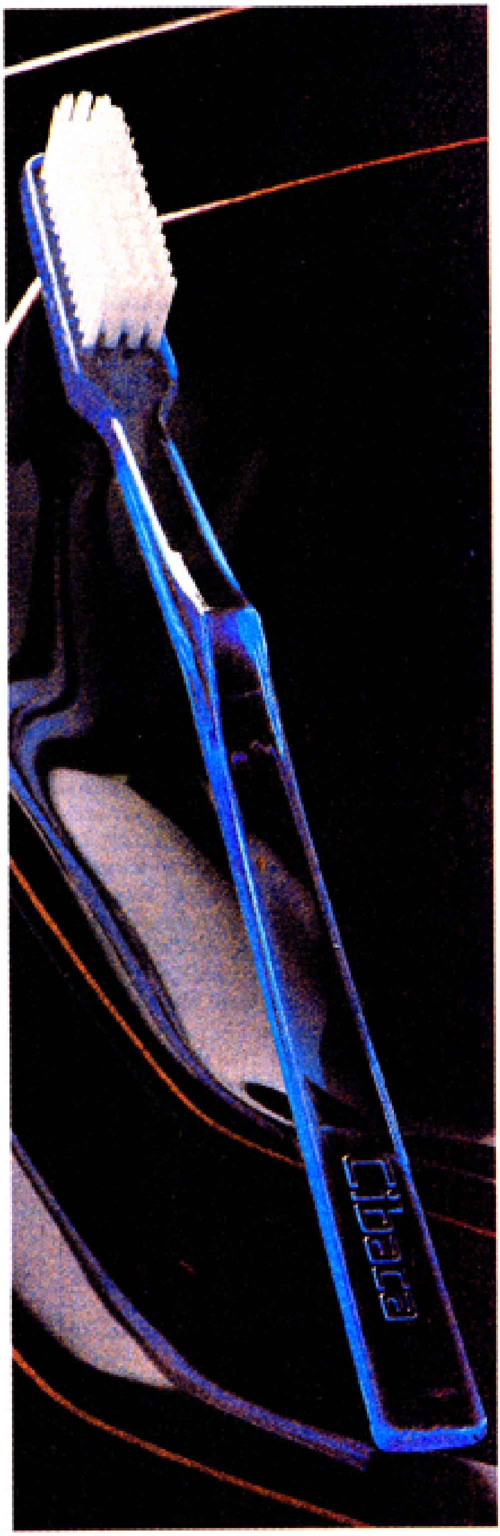
உங்கள்

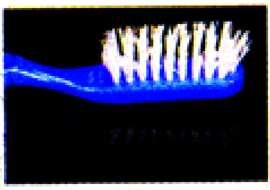
டூத்பிரஷ்ஷின்

பிரஸ்ஸல்

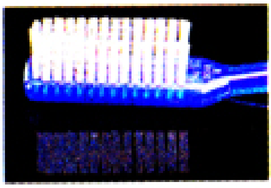
"விரிந்து"

விடும்?





சாதாரண நைலான் பிரஸ்ஸல்
கொண்ட "விரிவடைந்த" டூத்பிரஷ்
2 மாதங்களுக்குப் பிறகு!



டாய்னெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல்
கொண்ட ஸிபாகா
2 மாதங்களுக்குப் பிறகு!

பெரும்பாலான சாதாரண டூத்பிரஷ்களில் நைலான் பிரஸ்ஸல்கள் உபயோகிக்கப்படுவதால், சில வாரங்களுக்குள்ளாகவே அவை விரிவடையத் துவங்குகின்றன! சாதாரண நைலான் பிரஸ்ஸல் கொண்ட எல்லா டூத்பிரஷ்களிலும் இதேகுறைதான். ஒருமுறை உபயோகித்தபின் விரிந்த நைலான் பிரஸ்ஸல்களுக்கு மீண்டும் விரைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆற்றல் இல்லாததே இதற்கு காரணம்!

இந்த பிரச்சனைக்கான தீர்வு, டாய்னெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல் கொண்ட ஸிபாகா சுப்ரீம் மற்றும் ஸிபாகா சூப்பர் டீலக்ஸ் டூத்பிரஷ்களே! இந்த டாய்னெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல் உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக டூபாண்ட், அமெரிக்காவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டவை. மற்ற சாதாரண நைலான் பிரஸ்ஸல்கள் போல் இல்லாமல் டாய்னெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல் உபயோகித்தபின் மீண்டும் பழையபடி நிமிர்ந்து நிற்கும் திறனும், தன்மையும் கொண்டது! இதனால் தான், விரைவில் விரிவடையும் பிரஸ்ஸல் கொண்ட மற்ற டூத்பிரஷ்களுடன் ஒப்பிடும் போது, உங்கள் ஸிபாகா டூத்பிரஷ் அதிக காலம் நீடித்துழைக்கின்றது. மேலும் உங்களுக்கு பிரஷ் செய்ய அதிக ஆற்றலையும் தினசரி வழங்குகின்றது!

IMPORTED
Tynex®
BRISTLES
From DuPont, USA

ஸிபாகா கொண்டுள்ள விசேஷமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட டாய்னெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல் உங்கள் ஈறுகளின் மீது மிருதுவாக செயல்படுகின்றது. ஆகவே, இன்றே ஸிபாகா சுப்ரீம் மற்றும் சூப்பர் டீலக்ஸ் டூத்பிரஷ்களை தேர்வு செய்வீர்!

மேலும் டாய்னெக்ஸ்® ஆற்றலின் நற்பலனை அடைவீர்! உங்களிடம் புன்னகை பூக்கட்டும்!

ஸிபாகா*
டூத்பிரஷ்

பற்களின் பாதுகாப்பில் சர்வதேச தரத்தின் உருவாக்கம்!

* டாய்னெக்ஸ் டூபாண்ட் யூ.எஸ்.ஏ. வின் பதிவு செய்யப்பட்ட டிரேட் மார்க் ஆகும்.

ULKA-16501-TAM

''ஓகோ... சரி. தினம் எத்தனை மணிக்கு இரவு படுப்பாய்'' என்றாராம்.

இரவு பன்னிரண்டு ஆகி விடும் என்றாராம் நண்பர்.

''பன்னிரெண்டாகி விடுமா!?... சரி.. பன்னிரண்டுக்கும், பன்னிரெண்டு ஐந்துக்கும் எத்தனை நேரம் வித்தியாசம்?''

''ஐந்து நிமிடம்''

''கடிதம் எழுத ஐந்து நிமிடத்துக்கு மேலாகாது. எழுத வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தால் பன்னிரண்டு ஐந்துக்கு படுப்பது ஒரு பிரச்னையாய் தெரிந்திராது'' என்றாராம் அண்ணா.

ஆக ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய WILL (விருப்பம், உறுதி) இருக்கின்ற பட்சத்தில் நேரம் கிடைப்பதோ, ஒதுக்குவதோ ஒரு பிரச்னையே அல்ல.

இந்த மனஉறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். இதற்கு MENTAL DECIPLINE தேவை. மனித மனம் இருக்கிறதே அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. சாதனையாளர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும், நிம்மதியாய் இருப்பவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும், வெற்றியாளர்களுக்கும் தோல்வியாளர்களுக்கும் இருக்கின்ற வித்தியாசங்களுள் முக்கியமானது அவர்களின் இந்த 'மென்டல் டிசிப்ளின்'தான்.

அரட்டை அடிப்பது, டீ.வி. பார்ப்பது, தூங்குவது, வெறுமனே அமர்ந்திருப்பது, வேடிக்கை பார்ப்பது, பிறரைப் பற்றி பேசுவது... இவற்றைச் செய்ய மூளையும், உடலும் எந்த முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். மிகவும் சுலபமான வேலைகள். செய்வது பலருக்கும் சௌகர்யம்.

அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகள், புத்தகங்கள் படிப்பது, கைக்கு எட்டிய, எல்லாம் தயாராக இருக்கின்ற சிறு சிறு வேலைகள் செய்வது. அதிக சிந்தனையோ, உழைப்போ தேவையில்லை. இதில் வழக்க மாகச் செய்யும் வேலைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.

அதற்கும் அடுத்த கட்டம்தான் மூளைக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடியது; உடலுக்கும் உழைப்பு. இந்த சின்ன சிரமத்தை நமது மூளையும் மனதுமாக சேர்ந்து முடிந்த அளவு தள்ளிப் போடப் பார்க்கும்.

நன்றாகத் தெரிகிறது. இந்தச் சிறிய வேலை பலனுள்ளது. லாபம் பயக்கக் கூடியது என்று. ஆனால் மனமும் மூளையும் சேர்ந்து கொண்டு யோசிக்கின்றன. சே! படிவம் தேட வேண்டும். அதைவிடக் கஷ்டம் மாலை பாரீஸ் கார்னரில் அத்தனை கூட்டத்தில் நின்று பணம் கட்ட வேண்டும்.

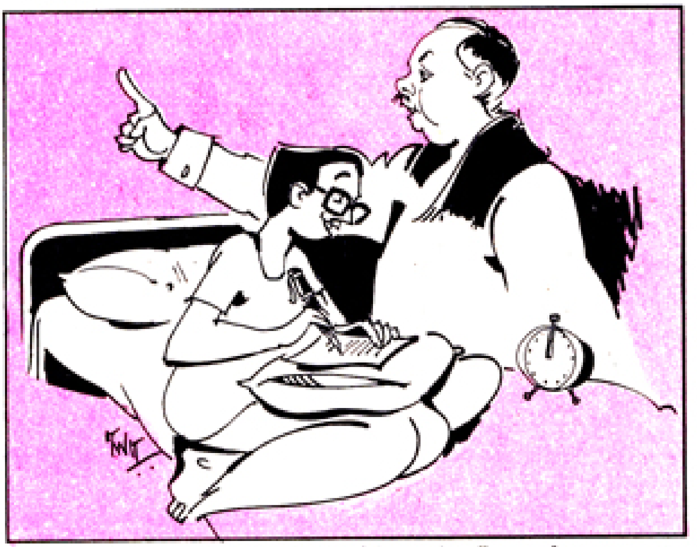
வேண்டாமே, கொஞ்சம் உடம்புக்கும் மூளைக்கும் வேலையாயிற்றே. அந்த நேரம் ஏதும் செய்யாது வீட்டில் அமர்ந்து மனைவி கொடுக்கும் டிபனை சாப்பிட்டபடி ஒலியும் ஒளியும் பார்க்கலாமே.

உடன் பாங்க் போகும் வேலைக்கு எதிராகக் காரணங்கள் ஆராயப்படுகின்றன (அ) உண்டாக்கப்படுகின்றன.

ஆமாம்... இந்த ஷேர் நமக்கு 'அலாட்' ஆகவா போகிறது? எத்தனயோ பேர் போடுகிறார்கள்!

அடுத்த வாரம் கூட வேறு நல்ல இஷ்யூ இருக்கிறது.

மாலை மனைவியின் உறவினர்கள் வந்தாலும் வரலாம். பல்வேறு சமாதானங்களைச் சொல்லி, நாம் அந்தச் சிரமத்தை எடுத்துக் கொள்ளாமல் செய்து விடுகிறது. ஷேர் அப்ளிகேஷன் போடப்படவில்லை.



''என்னங்க நாப்பது வயசிலேயே... இப்படித் தொந்தியும் தொப்பையுமாய்...''

மறுநாளிலிருந்து காலையில் ஜாகிங் செய்ய முடிவு செய்கிறார். காலை ஐந்து மணிக்கு அலாரம் அடிக்கிறது. காலைத் தூக்கத்தை இழக்க வேண்டும், ஓட வேண்டும்... ம்ஹூம், மனமும் மூளையும் கூட்டுக் களவாணிகள். காரணங்கள், சமாதானங்கள். அலாரத்தைத் தலையில் தட்டி விட்டு போர்வையை இழுத்துப் போர்த்தி குப்புறப் படுத்துக் கொள்கிறார்.

''நாளையிலிருந்து நான் சிகரெட்டை விட்டுறப் போறேன்.''

ஏன்? இன்றே, இப்பொழுதிலிருந்தே விட்டு விடலாமே! மனிதனுள் ஒரு சின்ன நப்பாசை. சில சமயங்களில் சோம்பேறித்தனம். நமது உறுதிகளை, திட்டங்களை, நல்லவற்றை நம்முள் இருந்தே கெடுப்பவை.

நாம் உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும்.

இவை இவை முக்கியமானவை, செய்ய வேண்டியவை. மனம் மாற்றிச் சொல்லும். அதை அதட்டப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அது நமக்கு அடிமையாக வேண்டும். நாம் அதற்கு அடிமையாகக் கூடாது.

அலாரம் அடித்ததா? யோசனையே வேண்டாம். ஐந்து நிமிடம் சும்மா படுத்திருக்கலாம் என மனம் ஆசை காட்டும். போர்வையைத் தூக்கி எறிய வேண்டும். விருட்டென்று எழ வேண்டும்.

ஒவ்வொரு விஷயத்திலும், செய்தே முடிப்போம் என்ற உறுதி வேண்டும். சிகரெட்டா? தீர்மானித்தாயிற்றா கொளுத்தியதை அப்படியே கீழே போட்டுத் தேயுங்கள். நாளை என்ன நாளை? இன்றே இக்கணமே.

ஏமாற்றப் பார்க்கும் சோம்பும் மனதை அடக்கி நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நமக்கு நல்லவற்றை, ஆரோக்கியமானவற்றைச் செய்ய நமக்குள்ளே இருக்கும் எதிரியை முதலில் இனம்கண்டு, அழித்து நம்மை நம் முழுக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வரும் முன்பே, மூளை தடைகளைப் போட முயற்சிக்கும்.

'கடிதம் தானே அப்புறம் எழுதிக்கலாமே.'

நாம் எதிர் கேள்வி கேட்க வேண்டும். அதட்ட வேண்டும்.

'ஏன் இப்ப எழுதுறதுக்கு என்னவாம். இப்ப வேற என்ன வேலை?' தயங்கும் மனதிற்குக் கட்டளையிட வேண்டும்.

'அதெல்லாம் முடியாது. இப்பவே எழுதித்தான் ஆகணும்.' தீர்மானமாய் செயல்படுத்தியே ஆக வேண்டும்.

உடன் ஒரு லெட்டரையும் பேனாவையும் எடுத்துக் கொண்டு எழுத அமர்ந்து விட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வேலையும் நாம்தான் செய்ய வேண்டும். அதை நேரத்தே செய்தால் என்ன?

நிச்சயமாக முடியும்.

நம் மனதை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதன் சால்ஜாப்புகளை ஒதுக்க வேண்டும்.

நாம் செய்ய நினைத்ததை நாம் செய்ய முடியும் நிச்சயமாக முடியும்.

– எஸ். எம். வள்ளியப்பன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன் :

பொருள் : காலை அவசர டிபன் கடைசி தேதி : 15.12.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கோடியா இரு! கோடி

எப்போது ஜெயஸ்ரீ பிக்சர்ஸிற்குப் போனாலும் அங்கு கொலுவீற்றிருக்கும் அந்தப் படம் சிந்தையை நிரப்புவதுண்டு. டைரக்டர் எஸ். வி. ரமணன் பயபக்தியோடு அந்தத் துறவியின் படத்தைப் போற்றிப் பாதுகாப்பதை அந்தப் படம் வைத்திருக்கும் இடம், நிலையில் இருந்தே தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. இரண்டு மூன்று ஆண்டு



களாகவே மனதில் நிழலாடிய முகம், பார்க்க வேண்டும் தரிசிக்க வேண்டும் என்று எண்ணங்கள் உருண்டதுண்டு.

அதற்கென்ற காலம் இப்போதுதான் வந்தது. குறிப்பிட்ட மகானைச் சந்திக்க வேண்டும் எனும் பாக்கியம் எனக்கு ஏற்படு மானால் தானே சந்தர்ப்பங்கள், வாய்ப்பு கள், மனிதர்கள் என ஓடோடி வரும். அப் படித்தான் அந்தத் தெய்வப் புருஷரையும் தரிசிக்கும் பாக்கியம் கிடைத்தது.

பொள்ளாச்சிக்குப் பக்கத்தில் உள்ளது சிறிய கிராமம் புரவிப்பாளையம். அவ்வூ ரின் ஜமீன்தாரின் வீட்டு மாடியில் கொலு வீற்றிருக்கிறது இந்த உருவம். முப்பத் திரண்டு வருடங்களுக்கு முன் மாடியேறிப் போனவர் பிறகு இறங்கி வரவே இல்லை.

''பெயர்?''

''நீயே ஒரு பெயர் சொல்லேன்!''

''வயது?''

''நீயே ஒரு வயசு சொல்லேன்.''

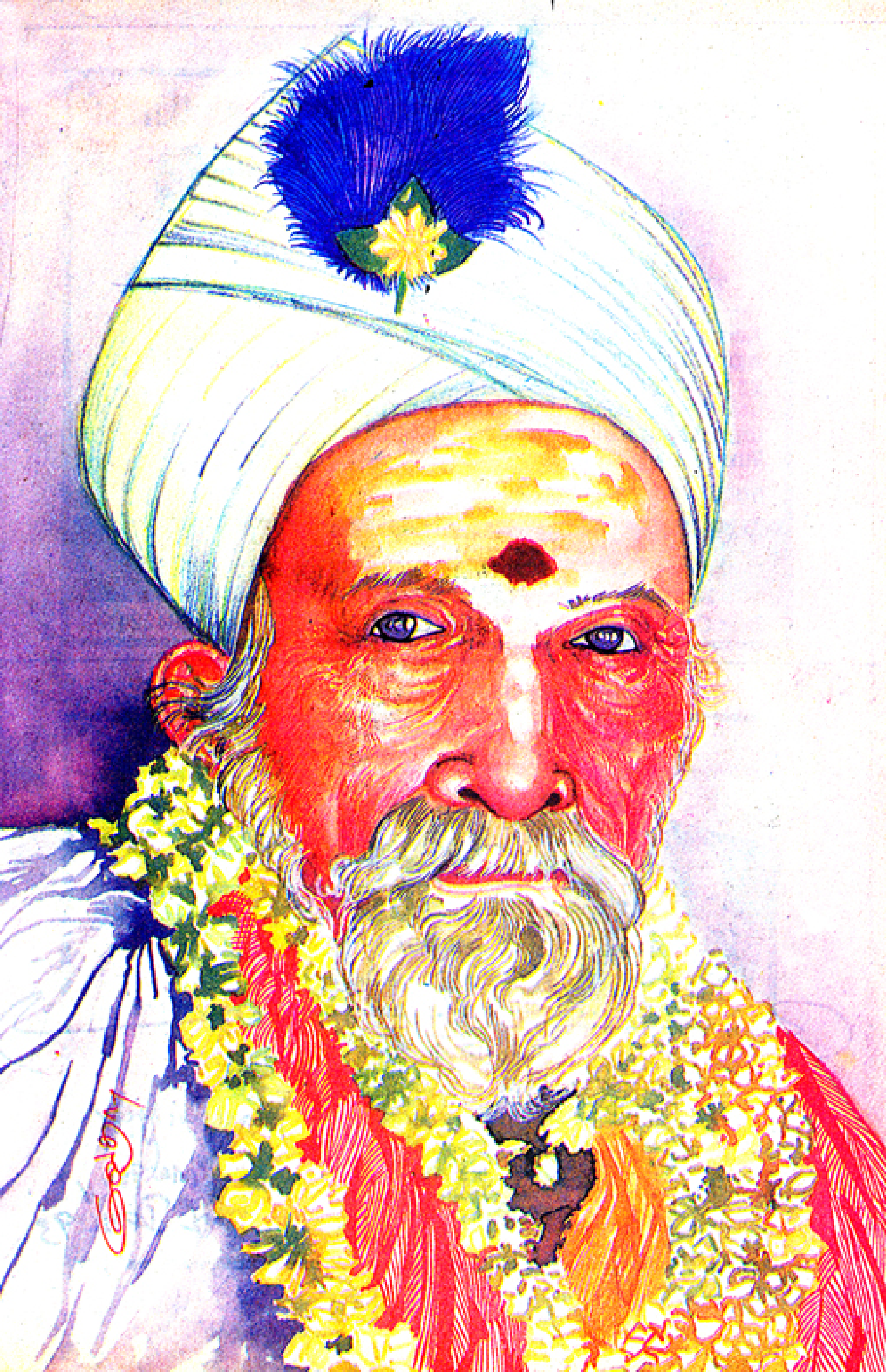
கேட்டால் இதுதான் பதில். யாருக்கும் இவர் யார், எங்கிருந்து வந்தார், இவருக்கு என்ன வயது, பூர்வோத்திரம் என்ன எதுவும் தெரியாது. வருபவர்களை எல்லாம் ''கோடி கோடியா இரு!''

என வாழ்த்துவதால் கோடிச் சித்தர் என்கிறார்கள். புரவிப்பாளையத்தில் வாழ் வதால் புரவிப்பாளையம் சித்தர் என்கி றார்கள். அவ்வளவுதான். சுற்றிலும் உள்ள கிராமத்து ஜனங்கள் எல்லாம் தாங்கள் பயி ரிடப் போகும் நெல்லோ, பருத்தியோ எது வானாலும் இவரிடம் கொண்டு வந்து கொடுத்து வாங்கிக் கொண்டு போவார்கள். அமோகமாக விளைச்சல் காணுமாம்.

இவரைத் தரிசிக்க வருபவர்கள் எல் லாம் மூட்டையாக அரிசி, காய்கறி எனக் கொண்டு வந்து குவிப்பதால் அதையெல் லாம் சேர்த்து அன்னதானமாக பண்ண ஆரம் பித்தார்கள். இப்பொழுது அதுவே வழக்க மாகிப் போய் ஒவ்வொரு மாதமும் அமா வாசை, பௌர்ணமி அன்று இரண்டா யிரம் பேருக்குக் குறையாமல் அன்ன தானம் நடைபெறுகிறது.

சரி, இவர் இங்கு எப்படி வந்தார்?

மஞ்சுளா ரமேஷ்





✱ ராஜேந்திரன்

புரவிப் பாளையம் ஜமீன்தார் வெற்றி வேலின் சகோதரி புஷ்பா சேகர்தான் விளக்கினார் :

''இவர் இதுக்கு முன்னால கோயமுத்தூரில் கமலாமில் ஓனரின் வீட்டில் இருந்தார். என்னோட அப்பா இவரைப் பார்க்க வேண்டி போயிருக்கார். அப்பா போனப்ப தாத்தா (இப்படித்தான் அவரை நெருங்கிய பக்தர்கள் அழைக்கிறார்கள்) அங்கே இல்ல. என்னடா இது, நாம இவ்வளவு தூரம் வந்தும் பெரியவரைப் பார்க்க முடியலியேன்னு வருத்தப்பட்டுக்கிட்டு காருக்குத் திரும்பினார். கார் கதவைத் திறந்தா உள்ளே தாத்தா! அதிர்ச்சியாயிடுச்சு அப்பாவுக்கு. சாமியாரோ 'ம் போ போ'ன்னு விரட்டறார். அப்புறமா அப்பா போய் அந்த வீட்டுக்காரங்களை கேட்டிருக்கார்.

''பெரியவரை யார் தடுக்க முடியும்? அவருக்கு எப்படி விருப்பமோ அப்படிச் செய்யுங்க!''ன்னுட்டாங்க. நேரா இங்கே வந்துட்டாங்க. தாத்தா காரை விட்டு இறங்கி ரொம்பத் தெரிஞ்சவர் மாதிரி படிகட்டு ஏறி மாடிக்குப் போய், நீங்க பார்த்தீங்களே அந்த இடத்தில உட்கார்ந்துட்டாரு. இது நடந்தது 1962-ல். அன்னிலேருந்து இன்னி வரைக்கும் அவரு அந்த இடத்தை விட்டு நகரலை. சில சமயம் அங்கேயே நடப்பாரு. அவ்வளவு தான். மத்தபடி அப்படியே உக்காந்திருப்பாரு.''

அவருடைய மகள் மீரா, ''என்னோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் நிறைய பேரு வந்து பார்ப்பாங்க. அவங்களுக்கு எல்லாம் நிறைய சொல்லியிருக்காரு. அதுபடியே நடக்கறதை பார்த்துட்டு அவங்கள்ளாம் ரொம்ப சந்தோஷப்பட்டு இருக்காங்க'' என்கிறார்.

அந்தச் சிறிய நீள் சதுரமான கொட்டகைக்குள்ளேயே தன்னைச் சுருக்கிக் கொண்டு இருக்கும் அவர் எழுந்து வெளியே வந்ததில்லை. குளித்ததில்லை. அவருடைய மகிமை மட்டும் மெதுமெதுவே பரவ ஆரம்பித்தது. இவருக்கு இப்போது மிகுந்த அணுக்கத் தொண்டராக இருக்கும் ரவிசங்கர் தான் பலவாறாக சாமியை ஆராய்ந்ததை ஒத்துக் கொள்கிறார்.

''நானும் புரவிப்பாளையம் கோடி சாமியாரை மொதல்ல பாக்கப் போனப்ப பெரிசா ஒன்னும் இம்ப்ரஸ் ஆயிடலை. போய் ஒரு வணக்கம் போட்டுட்டு வந்துட்டேன். அதோட அதை மறந்தாச்சு. அப்புறம் நாலஞ்சு மாசம் கழிச்சு ஒருநாள் திடீர்னு ஆபீஸ்ல எங்கே பார்த்தாலும் அவர் முகம் தோணிகிட்டே இருந்தது. என்னன்னே தெரியலை. அதே சமயம் ஊர்ல தாத்தா 'ரவி வருவான் பாரு'ன்னு சொன்னாராம். இப்படித்தான் அவரை ஆர்வத்தோடு பாக்கப் போக ஆரம்பிச்சேன்.

இளையராஜா என்னோட நண்பர். அவரை தாத்தாகிட்டே அழைச்சிக்கிட்டுப் போனேன். அது ஒரு அற்புதமான காட்சி. நீங்க பாத்தீங்களே அந்தக் கொட்டகையை விட்டு தாத்தா நகர்ந்ததே இல்லை. நானும் இளையராஜாவும் மாடிப் படியேறி படிய ஒட்டியுள்ள கதவைத் திறந்தோம். அப்படியே எதிரே நின்னுக்கிட்டு இருந்தாரு அவரு. எங்களைப் எதிர்பார்த்து நிற்கிறா போல. எங்களுக்குக் கை கால் உதறல் எடுத்துடுச்சி. இளையராஜா அவர் பின்னாடியே போய் அவர் மடியில தலையை வைச்சு வணங்கினாரு. அவர் தலையில கையை வச்சு ஆசீர்வாதம் பண்ணார் தாத்தா. ரொம்ப நேரம் ராஜா எழுந்திருக்கவே இல்லை. எனக்கும் பொறுக்க முடியாம ராஜாவைத் தொட்டேன். ஷாக்கடிச்சா மாதிரி கை உதறிச்சு. அப்புறமா ராஜாவை எழுப்பின தாத்தா,

''போ போ உலகம் பூரா சுத்திட்டு வா போ'' என்றார். திரும்பி ஹோட்டலுக்கு வந்த ராஜா காவி வேஷ்டி, ஜிப்பா வாங்கி வரச் சொல்லி தான் போட்டிருந்த டிரஸ்ஸைக் கழற்றி சன்னியாச உடைக்கு மாறினார்! அன்றையிலிருந்தே அவருடைய வாழ்க்கை மாறிடுச்சு. இப்போ மாதா மாதம் வர்றார். ராஜா எங்கேயோ போயிட்டார், மனநிலையிலும் சரி அந்தஸ்திலும் சரி.

அதற்கப்புறம் கொஞ்சம் கொஞ்சமா நாங்க தாத்தாவை பத்தி ஆராய்ச்சி பண்ணினோம். இதுக்கு முன்னாடி கோயமுத்தூர்ல ரெண்டு வருஷம் இருந்திருக்கார். மெட்ராஸைப் பத்திப் பேசினா வக்கீல் ஏகாம்பரம் என்பார். அந்த ஒரு க்ளுவை வச்சு ஆராய்ந்ததிலே வண்ணாரப்பேட்டையிலே வழக்கறிஞர் ஏகாம்பரம் என்கிறவர் வீட்டிலே இருபத்திரண்டு வருஷம் இருந்திருக்கார். அங்கே இருக்கிற இவருடைய பழைய போட்டோவுல இதே மாதிரிதான் இருக்கார். அதுக்கும் முன்னாடி ஆந்திராவில் இருந்திருக்கார்.

✱ ரவிசங்கர்



கல்கத்தாவைப் பத்திப் பேசினா அதைப் பத்தி சொல்வார். ரஷ்யா போய் வந்த டைரக்டர் ஏ. எஸ். பிரகாசத்திடம் அவர் பார்க்காத ரஷ்யஊர்களைச் சொல்லி இருக்கார். சில நாட்களே

அவரே ஏதோ பேசிப்பார். ஏதேதோ முத்திரைகள் காட்டுவார். அவர் வயது இன்னதுதான்னு நிர்ணயிக்க முடியலை'' என்கிறார் ரவிசங்கர்.

இவருடைய நண்பரும் கோவையின் ராஜேந்திரா டெக்ஸ்டைல்ஸ் உரிமையாளருமான ராஜேந்திரனும் சித்தரின் பக்தரே.

''நான் தாத்தாவைப் பாத்ததால என் வாழ்க்கையில பெரிய மிராகிள் நடந்ததுன்னு சொல்ல மாட்டேன். வீட்ல ஒரு பெரியவர் இருந்தா அவரை நாம பயபக்தியோடு கும்பிடுவோம் இல்லையா? அதே மாதிரி கோயில் இருந்தா, தெரிஞ்சவங்களையெல்லாம் அழைச்சிக்கிட்டுப் போய் காண்பிப்போம். வீட்டுப் பெரியவரோட ஆசீர்வாதமும், தெய்வத்தோட கருணையும் நம்மை எப்படி நிம்மதியா வைக்கிறதோ அப்படித்தான் தாத்தாவோட ஆசீர்வாதமும். என்னோட உறவினர்கள் யார் வந்தாலும் அவங்களையும் கூட்டிக்கிட்டுப் போய் ஆசீர்வாதம் வாங்கி வைப்பேன். எனக்கு அவரைப் பாக்கறப்போல்லாம் ஒரு நிம்மதி கிடைக்கும். பேட்டரி சார்ஜ் பண்ணிக்கிறா மாதிரிதான் இதுவும். என்னைப் போன்ற வியாபாரிக்கு அன்றாடம் பிரச்னைகளும், சவால்களும் வந்துகிட்டேதான் இருக்கும். இதையெல்லாம் சமாளிக்க தளராத மனமும், தன்னம்பிக்கையும் வேணும். அது தாத்தாவைப் போய் பாக்கறப்போ கிடைக்குது'' என்கிறார் இராஜேந்திரன்.

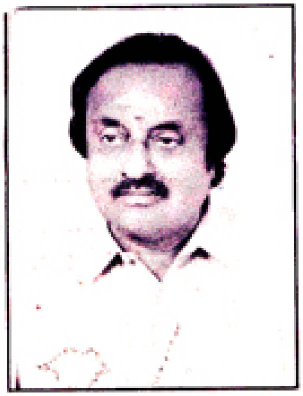
ரவிசங்கர் சித்தரின் தீர்க்கதரிசனத்திற்கு நிறைய உதாரணங்களைச் சொன்னார். இளையராஜாவும், இவரும் ஒருமுறை போன போது, ''போ போ சீக்கிரம் போ. டில்லி, கூட்டம்... ரொம்ப.. சாப்பாடு...'' என்று சொல்லி இல்லை என்பது போல கையாட்டினாராம். இவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ஆனால் மறுநாள் இந்திரா காந்தி சுடப்பட்டு ஒரே கலாட்டாவாகி சாப்பாடு, தண்ணீர் இல்லாமல் சென்னை வந்து சேர்ந்ததே பெரிய கதையாவது என்கிறார். அதே போல ராஜீவ் தேர்தலில் ஜெயிப்பாரா என விளையாட்டாக ரவி கேட்ட போது, ''அவருக்கென்ன ஈஸ்வரம்!'' என்றாராம். ஈஸ்வரனோடு ஐக்கியமாகி விட்டாரே அந்த இளம் தலைவர் தான்.



பாமா ரமணன்

நடிகை ஊர்வசி, சாரதா, ஜேசுதாஸ் எனப் பலரும் வந்து இவரின் ஆசீர்வாதம் வாங்கிச் சென்றதுண்டு என்கிறார் ரவி.

டைரக்டர் எஸ். வி.ரமணன் ராஜேந்திரன் மூலம் கேள்விப்பட்டுதான் சித்தரைப் பார்க்கச் சென்றாராம்.



எஸ். வி. ரமணன்

''அப்போ நான் ரொம்ப வருத்தத்திலும், குழப்பத்திலும் இருந்தேன். என் வாழ்க்கையில் பல பிரச்னைகள். கோயமுத்தூர் போயிருந்தப்போ என்னோட நண்பர் ராஜேந்திரன் சொன்னார் இவரைப் பத்தி. நானும் என் மனைவி பாமாவும் போனோம். பார்த்தவுடனே ஏதோ மனக்குள்ள ஒரு தென்றல் அடிக்கிறா மாதிரி ஃபீலிங். ரொம்ப தைரியமாயிட்டா மாதிரி தெம்பு வந்தது. என்னமோ மனசுக்குள்ளே நடந்தது. நாங்க அவர்ட்ட ஒண்ணும் பேசலே. அவரை நமஸ்காரம் பண்ணிக்கிட்டு கிளம்பிட்டோம்'' என்றார் அவருடைய மனைவி பாமா.

''அதுக்கப்புறம் அங்கேயிருந்தே ஒரு படத்தை வாங்கிக்கிட்டு வந்து எங்க ஸ்டுடியோவுல வச்சிருந்தோம். அதுக்கப்புறமாவே எங்க லைஃப் கொஞ்சம் கொஞ்சமா மாற ஆரம்பிச்சது. எந்தச் சோதனை வந்தாலும் சந்திக்கிற தைரியம் வந்தது. நிறைய முன்னேற்றமும் கூடவே வந்தது'' என்கிறார். தங்களுடைய வாழ்வில் நிம்மதியைத் தந்த பெரியவரின் படத்தை நிறைய ப்ரிண்ட் எடுத்துத் தங்களுக்கு வேண்டியவர்களுக்கு எல்லாம் தருவதை ஒரு சேவையாகவே செய்து வருகிறார்கள் ரமணன் தம்பதியர்.

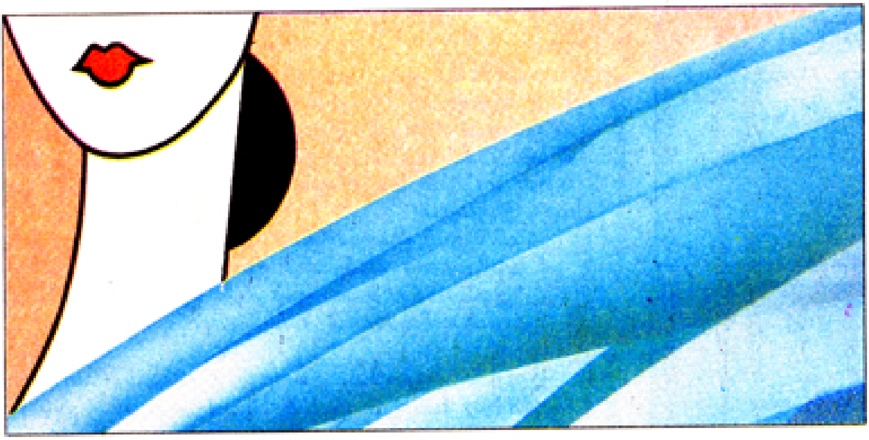
இப்படிப் பலரின் வாழ்விலும் அவரவரின் நிலைக்கேற்ப உயர்த்தியும் முன்னேற வைத்தும் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும், இந்தக் கோடிச்சித்தர் தான் மட்டும் இருந்த இடத்தை விட்டு அசைவதே இல்லை. வாயைத் திறந்து குறிப்பாக எதையும் பேசுவதில்லை. இங்கே வருபவர்களுக்கு எந்தவிதமான நிபந்தனையும் இல்லை. எந்தத் தெய்வ வழிபாட்டு முறையும் இல்லை. 'கோடி கோடியாக வாழ்க' என தாராளமாக ஆசீர்வாதம் செய்யும் மகான்தான் உண்டு.

(புரவிப்பாளையம் பொள்ளாச்சியில் இருந்து ஆறு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கிராமம். இந்தக் கிராமத்தில் உள்ள ஜமீன்தாரின் பங்களாவில் சித்தர் தங்கியுள்ளார். கோயமுத்தூரிலிருந்தும் இரண்டரை மணி நேர பயணத்தில் இந்த ஊருக்கு வரலாம். அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் ஆயிரக்கணக்கில் பக்தர்கள் கூடி அன்னதானம் செய்கிறார்கள். தங்களால் இயன்ற சிரமதானம் வழங்குகிறார்கள். அந்த இரண்டு நாளும் ஊரே கூடி விடுகிறது.)

– இப்போது –

ரிவைவ்

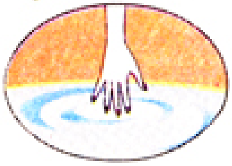
குளிர்ந்த நீரில் கரையக்கூடிய இன்ஸ்டன்ட் ஸ்டார்ச்



தூவுங்கள்!



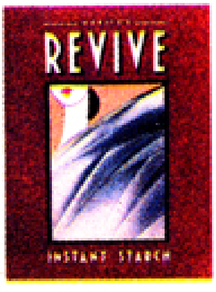
கலக்குங்கள்!



ஸ்டார்ச் தயார்!



குளிர்ந்த நீரில் கரையக்கூடிய ரிவைவ் இன்ஸ்டன்ட் ஸ்டார்ச், கஞ்சி போடுவதிலுள்ள அனைத்து தொல்லைகளிடமிருந்தும் விடுதலை அளிக்கிறது. கொதிக்க வைக்க வேண்டாம். வடிகட்ட வேண்டாம். இதை குழாய் நீரில் நேரடியாக கலந்து துணிகளை முக்கி, லேசாக பிழிந்தெடுங்கள், அவ்வளவேதான். துணிகள் கச்சிதமான மொரமொரப்பை பெற்றிடும். இனி கஞ்சி போடுவது, ஒரு ஆனந்தமான வேலைதான். திட்டுதிட்டாக தெரியாமல், தலைவலி, முதுகுவலி தொந்தரவில்லாமல் துணிகளுக்கு மொரமொரப்பு. தன்னம்பிக்கை திகழட்டும் உங்கள் உடையில்.



ஒரே நிமிடத்தில் ஒரு புதிய தன்னம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

Trikaya Grey MR 7.50 TAM



* லக்ஷ்மி தண்டபாணி



* ரங்கராஜன்



* லலிதா பாய்



* கே. பழனிசாமி

நம்முடைய முன்னோர்கள் பத்தியம் என்று சொன்னதைத்தான் நாம் இன்று டயட் என்கிறோம். ஹோமியோபதி, சித்த மருத்துவ முறைகளில் மருந்து கொடுக்கும் போதே சாப்பிடக்கூடிய, கூடாத உணவுகளைப் பற்றியும் சொல்லி விடுவார்கள். 'காயகல்பம்' என்ற ஒரு அற்புதமான மருந்தையே வைத்திருந்தார்கள், என்றும் இளமையாக இருக்க! எனவே, இவர்கள் 'டயட்'டைப் பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்?

2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே டயட் பற்றி அருமையாக வள்ளுவர் சொல்லிவிட்டார். வள்ளுவர் சொன்னது விஞ்ஞான ரீதியாக இன்றும் கற்றறிந்த மருத்துவர்களால் மெய்ப்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. உதாரணத்திற்கு இரண்டு குறள் மட்டும் பார்க்கலாமா? படிக்கும் போதே ஆச்சர்யமாக இருக்கும்!

'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று'.
'இழிவறிந்து உண்பான் கண் இன்பம் போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான் கண் நோய்'.

முதல் குறளில், வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் (குளிர்ச்சி) என்னும் இம் மூன்றும் அளவுக்கு அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாக்கும் என்றும், அடுத்த குறளில் குறைந்த அளவு எதுவென்று அறிந்து உண்பவனிடத்தில் இன்பம் நிலைத்து இருப்பது போல, அதிகமாக உண்பவனுக்கு நோய் வரும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

சித்த மருத்துவத்தில் வாதம், பித்தம் ஆகிய இரண்டு பிரிவுகளில் நோயின் தன்மையை அடக்கி விடுகிறார்கள். மேலும் பத்தியம் முக்கியம். இன்றைய உலகில் 'டயட்டிங்' பிரபலமாகி எல்லோராலும் பேசப்பட்டு வருகிறது. 'டயட்டிங்'தான் நமது சித்த மருத்துவத்தில் 'பத்தியம்' என்று சொல்லப்படுகிறது. இங்கே பத்தியம் எனப்படும் 'டயட்டிங்' பற்றி சித்த மருத்துவர், ஹோமியோபதி மருத்துவர், அலோபதி மருத்துவர் என்ன கருதுகிறார்கள்?

பத்தியம் எனப்படும் டயட்



சித்த மருத்துவம்:

Dr. பழனிச்சாமி, மருத்துவ அலு வலர், அறிஞர் அண்ணா மருத்துவ மனை, Dr. லலிதாபாய் உதவி மருத் துவ அலுவலர், அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனை,

அலோபதியில் பல பிரிவுகள் இருப் பது போலவே, சித்த மருத்துவத்திலும் பொது மருத்துவம், மகளிர் மருத்துவம், மகப்பேறு மருத்துவம், எலும்பு மருத் துவம், வர்ம (நரம்பு) மருத்துவம், குழந்தை மருத்துவம் என்று பல பிரிவுகள் உண்டு. சித்த மருத்து வத்துக்கே உண்டான சிறப் பான வைத்தியம் வாத வைத்தியம். வாத வைத்தியம் என்றால் வாத நோயை குண மாக்கும் வைத்தியம் அல்ல. ஆங்கிலத்தில் சொல்வோமானால் 'Alcamey'. அதாவது தாமிரத்தைத் தங்கமாக மாற்றி மருத்துவத் திற்குப் பயன்படுத்தி நோயை குணமாக்கு வது.

வாத நோய் என்பது ஒருவரது உணவில் புளிப்புச் சுவையும், துவர்ப்புச் சுவையும் அதிகமாகும் போது உண்டாவது. அதற்கு அடிப்படைப் பல இருக்கலாம். நோயின் தன்மையும் பலவாறாக இருக்கலாம். ஆனால் இதற்கு வாதம் என்றுதான் பெயர். உதாரணமாக, ஜீரணம் சரியாக ஆகாதவர் கள், மலக்கட்டு உள்ளவர்கள், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் இவர்க ளெல்லாம் வாத நோயாளிகள்.

'வளி, அழற், ஐயம், இம் மூன்றும் நோய்கள். வளி என்பது வாதம், அழற் என்பது பித்தம். பித்தநோய் நமது நுரை யீரல் சம்பந்தப்பட்டது. நுரையீரலில் ஏற் படும் நோய்கள் அனைத்தும் பித்தம் எனப் படும். ஐயம் என்பது குளிர்ச்சியால் ஏற் படும் சளி, கபம் போன்றவை. என்புருக்கி, ஆஸ்த்துமா போன்றவையும் இதில் அடங் கும்.

அடுத்து பத்தியம் : பத்தியம், அதாவது 'டயட்டிங்' சித்த மருத்துவத்திற்கு மட்டும் சொந்தமானதல்ல. எல்லா மருத்துவத்தி லும் உண்டு. உதாரணமாக வயிற்றுப் போக் குக்கு உணவாக, மோர், இளநீர் போன்ற வைகளை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும் என்கிறார்கள். ஏன் சிக்கன்சூப், மட்டன் ஃப்ரை என்று சொல்லாமல் மோரையும் இளநீரையும் உணவாக உட்கொள்ளச் சொல்கிறார்கள்? வயிற்றுப் போக்குக்கு இவைதான் ஒத்துக் கொள்ளும். அலோ பதியில் இதை இதை சாப்பிடலாம் என்கி றார்கள். நாங்கள் ஒத்துக் கொள்ளாத வற்றை சாப்பிடக் கூடாது என்கிறோம் அவ் வளவு தான்.

மேலும் சித்த மருத்துவத்தில் சிலவற் றைத் தவிர்க்கச் சொல்கிறோம். இதற்குக் காரணம், நாங்கள் கொடுக்கும் மருந்தின் வீரியத்தை அது குறைத்துவிடும். உதாரண மாக வெப்ப மருந்துகள் கொடுக்கும் போது அகத்திக்கீரைக் கூடாது என்கிறோம். ஏனென்றால், அகத்தி குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். (அகம் தீ கீரை - அகத்தில் தீயை அதாவது வெப்பத்தைக் குறைப்பது). அது மருந்தின் வேகத்தைக் குறைக்கும். சளிக்கு சிக்கன் சூப் நல்லது. ஏனென்றால் கோழி வெப்பமானது. அது சளியைக் குறைக்கும். தோல் நோய் உள்ளவர்களுக்கு கத்தரிக்காய் கூடாது. அது அரிப்புத்தன் மையை அதிகமாக்கி நோயை அதிகமாக் கும்.

எல்லோருக்கும் உள்ள பொதுவான கருத்து சித்த மருத்துவம் நெடுங்கால சிகிச்சை என்பது. அதற்குக் காரணம் ஆங்கில மருத்துவம் வளர்ந்தது போல் சித்த மருத்துவம் வளரவில்லை. முன்பெல்லாம் 'விருந்தும், மருந்தும் மூன்று நாள்' என்று சொல்வார்கள். மூன்று நாள் மருந்திலேயே குணமாகிவிடும். ஆனால் தற்போது ஏற்பட் டுள்ள வாழ்க்கை மாறுதல்களால் ஒரு மண்டல சிகிச்சை அதாவது 45 நாள் அளிக் கிறோம்.

நாங்கள் மருந்து கொடுக்கும்போதே பத்தியமும் சேர்த்துச் சொல்லிவிடுவோம். அதாவது நோயுற்றவர் இன்னின்ன சாப்பிட லாம் இன்னின்ன சாப்பிடக் கூடாது என்று. அதைத்தான் நீங்கள் இன்று 'டயட்' என்கி றீர்கள்.

நோயுற்றவருக்கு மட்டும் நாங்கள் பத் தியம் சொல்வதில்லை. பொதுவாகவே ஒவ்

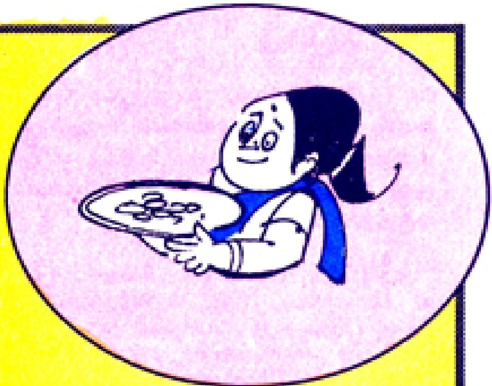


- காராபூந்தி, சிப்ஸ் முதலியன தயார் செய்யும் போது காரத்திற்காக மிளகாய்த் தூள் போடுவதற்குப் பதிலாக மிளகை இடித்துத் தூள் செய்து போடலாம். காரமும் குறைவாக இருக்கும். மிளகுத் தூள் உடலுக்கும் நல்லது!

- வி. பி. மகராசி.

பூண்டுப் பற்களை குக்கர் வைக்கும் பொழுது, அதன் மூடிமேல் 5-10 நிமிடம் வைத்துவிட்டு எடுத்து உரித்தால் எவ்வளவு பூண்டு வேண்டுமானாலும் சீக்கிரமாக சிரமமில்லாமல் உரித்து விடலாம். நீங்களும் முயற்சி செய்து பாருங்களேன் இந்த சுலபமான வழியை!

- நாமகிரி.



வொரு வயதிலும் அவரவருக்கேற்ற பத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் நோயின்றி இளமையாக நீண்ட காலம் வாழலாம்.

ஒவ்வொரு கால கட்டத்திற்கும் சில யோசனைகள் :

● முதுமையிலும் இளமையாக இருக்க இயற்கையோடு ஒட்டிய வாழ்க்கை முறை இருக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 5 லிட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். எளிமையான உடற் பயிற்சிகள், முக்கியமாக உடலின் எல்லா பாகங்களும் அசையுமாறு செய்ய வேண்டும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது அதிகமாக ஆக்ஸிஜன் உள்சென்று இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரித்து இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.

● ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மலங்கழிக்க வேண்டும். வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை வாந்திக்கு மருந்துண்ண வேண்டும். ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதிக்கு மருந்துண்ண வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை கணவன் மனைவி சேர வேண்டும். இவைகளைக் கடை பிடித்தால் முதுமையிலும் இளமையாக வாழலாம்.

● உணவில் தினமும் ஒரு கீரை கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். ''பொன்னை எறிந்தாலும் பொடிக் கீரையை எறியாதே'' என்ற பழமொழி உண்டு. கீரையில் இரும்புச் சத்தும் மற்ற தாதுக்களும் மிக அதிகம். எளிதில் ஜீரண மாகக் கூடியது. அதனால் நம் உணவில் அரிசிக்குக் கொடுக்கும் இடத்தைக் கீரைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 பேரீச்சைச் சுளைகள் சாப்பிடலாம். புளித்த தயிர் ஒரு நாளும் கூடாது.

● சமைக்காத பச்சைக்காய் கனிகள் அதிகமாக உண்ண வேண்டும். முளை கட்டிய பயிர் வகைகளும் நம் உணவில் ஒவ்வொரு நாளும் இருக்க வேண்டும். முழு வயிறும் நிறைய சாப்பிடக் கூடாது. அரை வயிறுதான் உணவு இருக்க வேண்டும். கால் வயிறு தண்ணீர். மீதி கால்வயிறு வெற்றிடம். வெற்றிடம் நம் ஜீரண சக்திக்கு அவசியம். எளிமையான உதாரணம். மிக்ஸியில் பொருட்களைப் போடும் போது அது சுழன்று அரைக்க இடம் விட்டுப் பொருட்களைப் போடுகிறோமே. அது போலத்தான் ஜீரணிக்க வெற்றிடம் அவசியம்.

● காய கல்பம் இயற்கை, செயற்கை என இரண்டு வகை உண்டு. செயற்கை என்பது தங்கம் முதலான பல பொருட்களைக் கொண்டு செய்வது. இதை மருத்துவ ஆலோசனைப்படி உண்ண வேண்டும். இயற்கையாக 120 முதல் 150 வகையான மூலிகைகள். அவற்றில் சில வில்வம், கரிசிலாங்கண்ணி, துளசி, மிளகு போன்றவை. இவைகளை ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் உண்ண வேண்டும். முதல் நாள் ஒரு இலை, இரண்டாம் நாள் 2 இலை இதுபோல 48 ஆவது நாள் 48 இலை. 49 ஆவது நாள் ஒன்று ஒன் றாகக் குறைக்க வேண்டும். 47, 46, 45 என்பது போல. இலைகளை உண்ணும் பொழுது மிளகுடன் உண்பது மிக நல்லது. '10 மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பது பழமொழி. அதனால் மிளகு நம் அன்றாட உணவில் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

● நம் உடலிலேயே காய கல்பம் உண்டு. அதாவது நம் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளை எல்லாம் நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து 'குண்டலீயம்' என்பதை பிராக்டீஸ் பண்ணுதல். நம் மனதை மேலே கொண்டு போய் மெதுவாக் கீழே இறக்க வேண்டும்.

● பெண்களுக்குக் கர்ப்ப காலத்தில் 10 மாதங்களும் என்ன உண்ண வேண்டும் என்று அந்தக் காலத்தில் சொல்லி இருக்கிறார்கள். ஆனால் அதையெல்லாம் இந்த பரபரப்பான இயந்திர வாழ்க்கையில் நம்மால் கடைப்பிடிக்க முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு மாதத் துவக்கத்திலும் முதல் மூன்று நாள் சில மூலிகைகளை உண்ணச் சொல்லு

பெண்களுக்கு முழுசுதந்திரம்
ப்ரீதியினாலே



எல்லா விதமான சமையலுக்கும், கடினமானதையும் அரைக்கவோ, பொடி செய்யவோ, அதி நவீன **550 வாட் மோட்டர், 3 ஸ்டெயன்லஸ் ஸ்டீல் ஜாடிகள்** கொண்டது ப்ரீதி. தோசை மாவு முதல் கொத்துக்கறி வரை அனைத்துக்கும் சிறந்தது ப்ரீதி.

சமையல் தவிர மற்ற வேலைகளையும் கவனிக்க நேரமளிக்கிறது ப்ரீதி.



550 வாட் 30 நிமிடம்

Preethi
XL7

இல்லத்தரசியின் இனிய தோழி

2 வருட உத்திரவாதம் ஆயுட்கால இலவச சர்வீஸ்

TAS Vision ● 232

கிறார்கள். உதாரணமாக முதல் மாதம் தாமரைப்பூவின் காய், நல்ல சந்தனம் அரைத்துப் பசும்பாலில் கலக்கிக் குடித்தல், 2 - ம் மாதம் நெய்தற் கிழங்கு முத்தக் காசு, கஞ்சா, மதுரம், இஞ்சி இவற்றை அரைத்துப் பாலில் கலந்து குடித்தல் போன்றவை.

● ஆனால் பிரசவத்திற்குப் பிறகு இப் பொழுதும் நம்மால் கடைப்பிடிக்கக் கூடி யவை உண்டு. குழந்தை பிறந்த 12 மணி நேரத்திற்குள் பால்விடாத காப்பி கொடுக் கலாம். அதற்குப் பின் 2 நாட்களுக்கு பால், கஞ்சி, ரொட்டி முதலியவை கொடுக்கலாம். கை, கால் அலம்புவதற்கும் குடிப்பதற்கும் கொதிக்க வைத்த மிதமான சூட்டில் உள்ள நீரையே பயன் படுத்த வேண்டும். மூன் றாம், நான்காம் நாளில் ஒரு வேளையும் (பகலில்) 5 - ம் நாளிலிருந்து 2 வேளையும் உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

எண்ணெய், கடுகு, புளி, மிளகாய் இவைகளை அறவே நீக்க வேண்டும். முருங்கை, கத்தரி, அவரை, புடலை முதலிய வைகளின் பிஞ்சைக் கறி பண்ணிக் கொடுக் கலாம். அத்திப் பிஞ்சு, வாழைப் பிஞ்சு இவைகள் கூடாது. இவைகளினால் கர்பப் பையிலிருந்து வெளியேறும் அழுக்குத் தடைப்படும். அதிக சூடான உணவை உட் கொள்ளக் கூடாது.

● காய லேகியம் உட்கொள்ள வேண் டும். இதில் பூண்டு, பெருங்காயம், திப்பிலி, சுக்கு முதலிய 27 சரக்குகள் சேர்த்து கருப்பட்டி, தேன், நெய் சேர்த்து இடிக்கப் பட்ட லேகியம் கொடுக்க வேண்டும். இது பசியை அதிகரிக்கும். இப்பொழுது கடை களில் 'சௌபாக்கிய சுண்ட' என்ற பெயரில் கிடைக்கிறது. அதை குறைந்தது 3 மாத மாவது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தாய்க்குப் பால் சுரக்க உதவும். காய லேகியம் அனாவசிய சதையைக் குறைக் கும்.

● வெற்றிலைப் பாக்கு போட வேண் டும். பொதுவாக ஜீரணிக்கும் சக்தி அதிகமா கும் என்பது தெரியும். வெற்றிலையில் நார்ச் சத்து உண்டு. இது அனாவசிய சதையைக் குறைக்கும். சுண்ணாம்பில் கால்சியம் அதிகம். அது பிள்ளைப் பெற்றவளின் பற் களுக்கும் குழந்தைக்கும் அவசியம். பாக்கு வயிற்றில் பூச்சிகள் (கீரைப்பூச்சி, நாக்குப் பூச்சி முதலியவை) வராமல் தடுக்கிறது. மூன்றும் சேர்ந்து சாப்பிட்ட உணவை எளி தில் செரிக்க வைக்கிறது.

உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடும் போது இஞ்சியை நிறைய அரைத்து அத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் கிழங்கினால் ஏற் படும் தொந்திரவுகள் வராது. அதுபோல முள்ளங்கியைப் பாசிப்பருப்பு சேர்த்தும் வேர்கடலையை வெல்லத்துடனும் சாப் பிட வேண்டும்.

Dr. ரங்கராஜன், ஹோமியோபதி

மருத்துவர் :

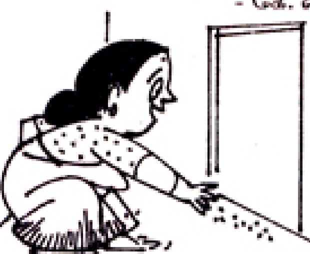
●● நாங்கள் உடல், மற்றும், மனம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறோம். அலோபதியில் உள்ளது போல பிரிவுகளோ, சித்தவைத் தியத்தில் உள்ளது போல வாதம், பித்தம் போன்றவைகளோ ஹோமியோபதியில் கிடையாது. எல்லோருக்கும் பொதுவான கருத்து ஒன்று உண்டு. ஹோமியோபதி மருத்துவம் நீண்ட கால சிகிச்சைத் தேவைப் படுவது என்று. ஆனால் நோயாளி எல் லாவித மருத்துவமும் செய்து கொண்டு நோய் முற்றிய பிறகுதான் இங்கு வருகிறார். அதனால் அது குணமாக நீண்ட கால சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. மேலும் நாங்கள் நோயாளிகள் சொல்லும் அறி குறியை வைத்துக் கொண்டு நோயின் அடிப் படைக்காரணத்தை அறிந்து கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கிறோம். வியாதியின் வேர் சென்று மருந்து பிடிக்க நாளாகும். அலோ பதியில் உடனே நிவாரணம் என்பது உண் மையானாலும் அது வெறும் வெளி நிவாரணம்தான். உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி அதாவது மருந்துகள் கொடுத்து ஏற்படும் சக்தி குறையும் போது அதே நோய் மீண்டும் தொடர்கிறது.

பத்தியம் எனப்படும் உணவுக்கட்டுப் பாடு இதில் அதிகமில்லை. ஆனால், புகை யிலை, மது போன்றவை, எங்கள் மருந்தின்

மழை, குளிர் காலங்களில் மரவட்டை, பூரான், அட்டைப் பூச்சி, நத்தை போன்ற ஜந்துக்கள் வீட்டில் நுழைந்து நம்மை (அலர்ஜியால்) பயமுறுத்தும்.

இதற்கு, வீட்டின் முன், பின்புற வாசற் படிகளில் உப்புத்தூளை தூவி வைத்தால் நிச்சயமாக வீட்டின் உள்ளே பூச்சிகள் வராது.

- கே. மைதிலி.



செயல்பாட்டைக் குறைக்கும். அதனால் ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் பூண்டு, பச்சை வெங்காயம் போன்றவைகளும் கூடாது. மற்றபடி பொதுவாக சளி, கபம் போன்றவைகளுக்குக் குளிர்ச்சியான பொருள்களும், உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய் பொருட்களையும் தவிர்க்கச் சொல்கிறோம்.

இவர்கள் இருவரின் கருத்துக்களைப் பற்றி அலோபதி மருத்துவர் என்ன சொல்கிறார்?

Dr. லக்ஷ்மி தண்டபாணி :

●● அலோபதியில் பிரிவுகள் எல்லோரும் அறிந்ததுதான். நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. ஹோமியோபதியில் சொல்வதை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். நாங்களும் நோயாளியைப் பல விதமாக சோதனை செய்து நோயின் தன்மையைப் பார்த்துத்தான் மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்துகிறோம். வெளிபாகத்தை மட்டும் குணப்படுத்துவதல்ல அலோபதி. இன்று உலகத்தில் 75% சதவீதம் அலோபதி மருத்துவம்தான் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. நோய் குணமாகாவிட்டால் இவ்வளவு தூரம் புதிய கண்டு பிடிப்புகள் வந்திருக்க முடியுமா?

அடுத்து பத்தியம் எனப்படும் 'டயட்டிங்'. பத்தியங்கள் கடுமையாகக் கிடையாது. ஜுரம் வந்தால் கூட நன்றாகச் சாப்பிடச் சொல்லுகிறோம். ஜுரத்தினால் இழந்த கலோரியை அவர்கள் மீண்டும் பெற வேண்டும். நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து டயட்டிங் இங்கும் உண்டு. சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் அதிகமாகப் புரோட்டீன் சாப்பிடக் கூடாது. நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு சர்க்கரை கூடாது. இதய நோயாளிகளுக்குக் கொழுப்புச் சத்து கூடாது போன்றவை. சித்த மருத்துவத்தில் சொல்வது போல் காய்கறிகளில் அது கூடாது இது கூடாது என்பதெல்லாம் அலோபதியில் கிடையாது.

நோயின் தன்மையைப் பொறுத்தது தான் சிகிச்சையும். சாதாரணமாக ஜுரம், சளி போன்றவைகளை 6 அல்லது 12 நாள் மருந்தில் குணமாக்கி விடலாம். ஆனால் தோல் நோய், என்புருக்கி போன்றவைகளுக்குத் தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால்தான் பூரண குணமாகும்.

– புஷ்பா ரமணி.

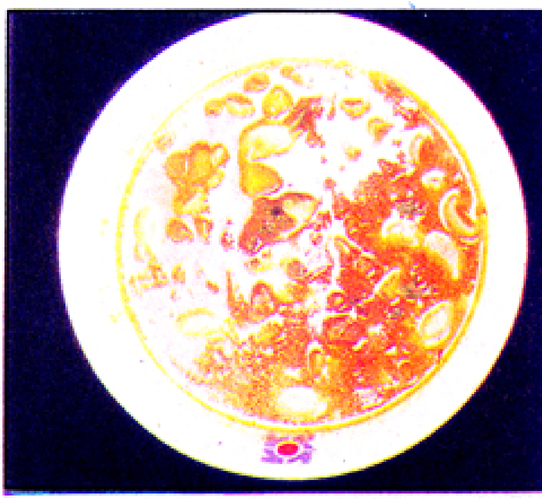
'டயட்'டைப் பற்றி இல்லத்தரசிகளுக்கு மட்டுமல்ல ஹோட்டல் நடத்துபவர்களுக்கும் கஷ்டமாகத்தானே இருக்கும்? அதுவும் ரூம்களில் தங்க வருபவர்கள், பார்ட்டி நடத்துபவர்கள் ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொன்று கேட்பார்கள். இதை எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள்? 'ரெஸிடென்ஸி' ஹோட்டல் உரிமையாளர் திரு. அப்பாசாமி,

"இது ஒரு பிரச்னையே இல்லை எங்களுக்கு'' என்கிறார்.

"நாங்கள் காய்கறிகள் ஆகட்டும், மற்ற சைட்டிஷ் ஆகட்டும் எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக வைத்திருக்கிறோம் ரெடியாக. அவரவர்கள் ரசனைக்கு, ருசிக்கேற்ப இணைத்துக் கொடுத்து விடுகிறோம்.

இப்படி எளிதாகச் சொல்லி விட்டேனே தவிர, இன்றைய மனிதர்கள் உணவில், உணவைப் பற்றிய சிந்தனையில் எவ்வளவோ முன்னேறியிருக்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். பார்ட்டிகள் ஏற்பாடு செய்கிறவர்கள் கூட நிறைய காய்கறி, சாலட், எண்ணெய் குறைவான சைட்டிஷ், எண்ணெயில்லாத சப்பாத்தி இப்படித்தான் ஆர் டர் கொடுக்கிறார்கள். குறைவான





- ருசியான உணவு என்பது அதிகமாகி விட்டது'' என்கிறார்.

ரெஸிடன்ஸியின் ஜெனரல் மானேஜர் திரு. தூியன், ''டால் எனப்படும் பருப்பு நிறைய செலவாகிறது எங்களுக்கு. சாப்பாட்டிற்கானாலும் சரி, சப்பாத்திக்கானாலும் சரி, இந்த 'டால்' நிறைய கேட்கிறார்கள். நல்ல புரோட்டீன் கொடுக்கக்கூடிய உணவு இது. அதே போல அறை எடுத்துத் தங்க வருபவர்களில் சர்க்கரை வியாதி, ஹைபர் டென்ஷன் உள்ளவர்களெல்லாம் வருவார்கள். வரும்போதே எங்களுடைய மெனு இது என எழுதிக் கொடுத்து விடுவார்கள். அவர்களுக்குத் தனியே தயாரித்துக் கொடுத்து விடுவோம்'' என்கிறார்.

''அப்படித்தான் ஒருமுறை ஒரு வடநாட்டுக்காரர் இங்கே வந்து வெளியே சுற்றி விட்டு வந்த பிறகு காய்ச்சல் வந்து விட்டது. நல்ல மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாடு கொடுத்தோம். மறுநாள் ரொம்ப நன்றி சொன்னார்'' என்று சிரிக்கிறார் செஃப் பாபு.

''எங்களிடம் மூன்றுவிதமான உணவகங்கள் இருக்கின்றன. ரெகுலர் ரெஸ்டாரெண்ட், பஃபே லஞ்ச், சைனீஷ் உணவகம். டயட் என்றால் சீன நாட்டவர்களைத்தான் சொல்ல வேண்டும். ஒரு சீனப் பெண்ணாவது குண்டாக பார்த்திருக்கிறீர்களா? காரணம் அவர்கள் பிறவியில் இருந்தே மிகவும் உடலைப்

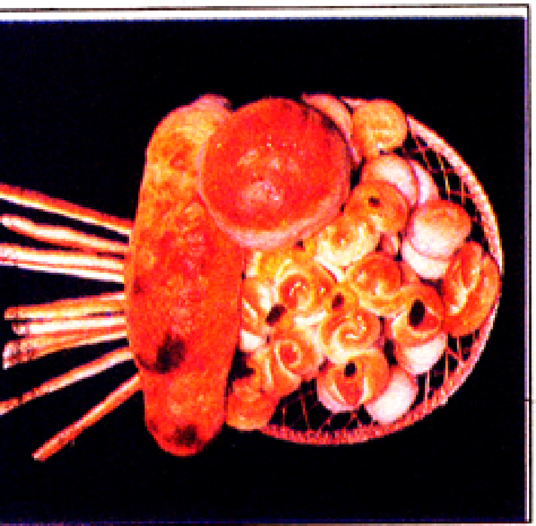
போற்றிப் பாதுகாப்பார்கள். அவர்களின் உணவு முழுக்க வேகவைத்த காய்கறிகள் அல்லது அசைவம்தான் இருக்கும் - மசாலா, எண்ணெய் இல்லாதவை. அதனால்தான் மிக எளிதில் ஜீரணமாகி உடம்பில் கொழுப்பு சேராது'' என்கிறார் அப்பாசாமி.

பஃபே லஞ்சில் சாலட் இருந்ததைக் காண்பித்தார் பாபு. வெறும் காய்கறிகள் அத்தனை சுவையாக பார்க்க அழகாக இருந்தன. எப்படிச் செய்கிறார்கள்?

''ஒரு பங்கு வினிகர் மூன்று பங்கு நீரில் காய்கறிகளை ஊறவைக்கும் போது இந்தச் சுவை வரும்'' என்கிறார்.

''சீனர்களின் உணவு சமைக்கும் முறை அற்புதமானது. அவர்கள் எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பொரித்து என்றெல்லாம் செய்வதில்லை. மிக அதிக வெப்பத்தில் காய்கறிகளைப் போட்டு வேக வைக்கிறார்கள். காய்கறிகளின் மேல் ஒரு கோட்டிங் படிந்து அது நீரை இழப்பதில்லை. நிமிடத்தில் வெப்பத்திலிருந்து எடுத்துக் குளிர வைத்து விடுகிறார்கள். நம்முடைய குக்கர் சிஸ்டம் அது போலச் சிறந்தது. உயர் அழுத்தத்தில் நாம் குக்கரில் சமைக்கிறோம். இப்படி வேகவைத்து உண்பதுதான் சிறந்தது. உடம்புக்குத் தீங்கு செய்யாதது'' என்கிறார் தரியன்.

உணவியல் பட்டப் படிப்புப் படித்த பாபு மங்கையர் மலருக்காகச் சில 'டயட்' சமையல் குறிப்புக்களைத் தருகிறார் -



டயட் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :
காரட் - 115 கிராம்,
முட்டைகோஸ் - 115 கிராம்,
வெங்காயம் - 115 கிராம்,
நூற்கோல் - 30 கிராம்,
கீரைத்தண்டு - 10 கிராம்.
சமையற்வகை பூண்டு - 10 கிராம்,
ஸ்பெகட்டி - 55 கிராம்,
(இதன் செய்முறை - தனியாக)
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெள்ளைப் பூண்டு - 10 கிராம்,
காய்கறிகள் வேகவைத்த தண்ணீர் (அ)
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்,
எண்ணெய் - 15 மில்லி,
சீஸ் - 30 கிராம்.

செய்முறை :

1. எல்லா காய்கறிகளையும் கழுவித் துண்டு துண்டாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உருளைக் கிழங்கை தோல் உரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பூண்டையும், வெங்காயத்தையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு அதனுடன் கீரைத் தண்டையும் பொடியாக நறுக்கிக் கலக்க வேண்டும்.



3. எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பூண்டு, கொத்துமல்லி தழை, வெங்காயம் மற்றும் காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். கடைசியில் தோலுரித்து நறுக்கி வைத்த உருளைக் கிழங்கைப் போட வேண்டும்.

4. வேகவைத்த தண்ணீர் அல்லது தண்ணீரை ஊற்றிக் கொதிக்க விட வேண்டும். அதன் பிறகு ஸ்பெகட்டியைப் போட்டுக் கலக்க வேண்டும்.

5. அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்துக் கொண்டு காய்கறிகள் நன்கு பதமாகும் வரை வேகவைக்க வேண்டும்.

6. கடைசியில் சுவைத்துப் பார்த்து இறக்கி 'சீஸை'க் கலந்து சூடாகப் பரிமாற வேண்டும். இதில் உள்ளவை : -

1. புரதச்சத்து - 89.43%
2. கொழுப்புச் சத்து - 25.11%
3. கார்போ ஹைட்ராக்ஸ் - 54.78%
4. கலோரிகள் - 453.

(ஸ்பெகட்டி செய்யும் முறை)
தேவையான பொருட்கள் :
முட்டை -1,
பால் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மைதா மாவு - 1 கப்.

செய்முறை :

மைதா மாவை நன்கு சலித்து எடுத்துக் கொண்டு, அதில் பாலை ஊற்றி, முட்டையை அடித்து ஊற்றி, உப்புப் போட்டு நன்கு பிசைய வேண்டும். பிசைந்த மாவு 1 கப் அளவாக இருக்கும்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிசைந்த மாவை மெல்லியதாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். 20 நிமிடம் கழித்து அதை சின்னச் சின்ன நூடுல்ஸ் ஆக உருட்டி எடுத்து 2 மணி நேரம் காயவைக்க வேண்டும். (இந்த நூடுல்ஸ்களை பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு வாரம் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். தேவையான போது பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்). நூடுல்ஸ்களை கொதிக்கிற சூப் அல்லது உப்புத் தண்ணியில் போட்டு மூடி வைக்காமல் 10 நிமிடம் வேகவிட வேண்டும். இதில் மூன்று கப் ஸ்பெகட்டி கிடைக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் காலிஃப்ளவர் புஜியா

தேவையான பொருட்கள் :
காலிஃபிளவர் - 225 கிராம்,
உருளைக் கிழங்கு - 225 கிராம்,
வெங்காயம் - 55 கிராம்,
சீரகம் - 3 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 5 கிராம்,
கொத்துமல்லி தழை - 5 கிராம்,
தக்காளி - 10 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எலுமிச்சை - 1,
எண்ணெய் - 30 மில்லி.

செய்முறை :

1. காய்கறிகளை கழுவி நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகத்தையும், வெங்காயத்தையும் போட்டு வதக்க வேண்டும்.
3. வெங்காயம் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்க வேண்டும்.
4. தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு வற்றிப் போகும் அளவுக்குக் கொதிக்க விட வேண்டும். நன்கு கொதி வந்த பிறகு உப்பையும், எலுமிச்சை சாற்றையும் கலக்க வேண்டும். இதில் உள்ளவை : -

புரதச்சத்து - 12.77%
கொழுப்புச் சத்து - 44.19%
கார்போ ஹைட்ராக்ஸ் - -45.055%
கலோரிகள் - 438.4

ஸ்டீம்டு சீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
மீன் - 600 கிராம்,
காரட் - 200 கிராம்,
உ.கிழங்கு - 200 கிராம்,
எலுமிச்சை பழம் - 1,
ஏலக்காய் - 5 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகு - 5 கிராம்,
கோதுமை மாவு - 10 கிராம்,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்,
சீஸ் - 30 மில்லி.

செய்முறை :

1. மீனிறைச்சிச் கருளை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. வேண்டிய அளவு தண்ணீர் கலந்து கொண்டு நன்கு கொதிக்க விட வேண்டும். 'சிம்'மில் வைத்துக் கொண்டு நன்கு கொதி வந்த பிறகு மீனைத் தனியாக எடுத்து விட வேண்டும்.
3. கொதித்த தண்ணீரை கொஞ்சமாக வைத்துக் கொண்டு அதில் வெண்ணெயையும், மாவையும் போட்டுக் கலந்த 'கலவையைக்' கொட்டிக் கலக்க வேண்டும்.
4. பிறகு சுவை பார்த்து அதை மீனின் மேல் பரப்ப வேண்டும்.
5. வேகவைத்த காய்கறிகளில் எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து ஏலக்காயைப் போட்டுக் கலந்து மீனைச் சுற்றிலும் பரப்பிப் பரிமாற வேண்டும். இதில் உள்ளவை : -

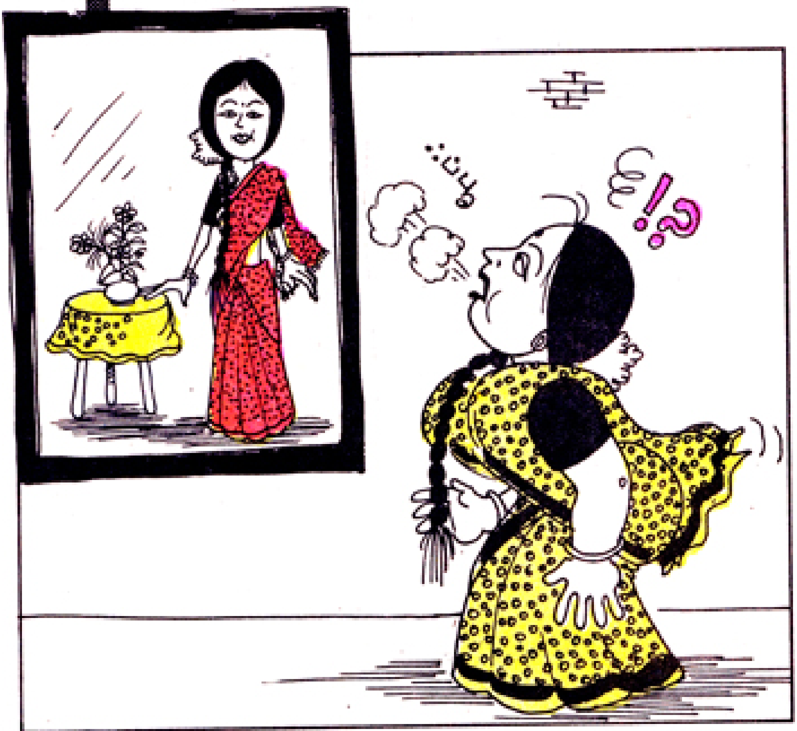
1. புரதச்சத்து - 110.66%
2. கொழுப்பு - 56.35%
3. கார்போ ஹைட்ராக்ஸ் - 51-805%
4. கலோரிகள் - 615.5



மோர்க் குழம்பிற்கு அரைத்து விடும் பொழுது கடலைப் பருப்பிற்குப் பதிலாகத் துவரம்பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து அரைத்து விடவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சுந்தரி

உங்கள் பழைய புகைப்படத்தைப் பாருங்கள்!



நீங்கள் உடல் இளைக்கச் செய்யத் தீவிர முயற்சியில் இருக்கிறீர்களா? இதோ சில உபயோகமான 'டிப்ஸ்'கள். நம் நாட்டில் மட்டுமல்லாமல் அயல்நாட்டிலும் பெண்கள் கடைப்பிடித்து வெற்றிகண்ட குறிப்புகளாக்கும் இவை! இவற்றைக் கடைப்பிடித்து வெற்றி அடைய வாழ்த்துக்கள்!

1. உங்கள் எடை அதிகரிப்பின் காரணம் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். மனக்கவலை, வயது, சமூக வாழ்க்கை, நோய் இவற்றில் இரண்டாவதும், நாலாவதும் மருத்துவர் உதவி யால் தீர்க்கப்பட வேண்டியவை. சிலருக்கு மனக்கவலை அதிகரிக்கும் போது நொறுக்குத் தீனியில் நாட்டம் ஏற்படும் ("இலையில் உட் கார்ந்து சாப்பிட்டுப் பல நாள் ஆகிறது" என்று அங்கலாய்க்கக்கூடும்!) இவர்கள் கார்போஹைடிரேட் சேர்ந்த உணவை நொறுக்குத் தீனியாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. இவை சீக்கிரம் எரிந்து விடுவதுடன் மூளையில் செரோடின் என்ற பொருளை உற்பத்தி செய்து மனத்தை அமைதி அடையச் செய்து விடுகிறது. இவர்கள் தேநீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனைச் சேர்த்துப் பருகலாம். பல விருந்துகளிலும் கேளிக்கைகளிலும் கலந்து கொள்ளும் நிர்ப்பந்தத்தில் இருப்பவர்கள், சாமர்த்தியமாகத் தட்டைக் கையில் வைத்துப் பேசியபடியே காலம் தள்ளிப் பிறகு தட்டை வைத்து விட்டு எழுந்து விடலாம்!

2. உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த உணவுப் பொருள் சபலப் படுத்துகிறதா? அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விடுங்கள். உலாவப் போங்கள். அதைவிடச் சிறந்த ஐடியா - பற்களைத் தேய்த்து வாயைக் கொப்புளியுங்கள் சாப்பாட்டுச் சபலம் பறந் தோடி விடும்!

3. குறித்த நேரத்தில் மட்டுமே உணவருந்துவது என்று தீவிர மாக இருங்கள். அந்த நேரத்தில் வேறு வேலைகள் எதுவும் உங் களை ஈர்க்கக் கூடாது. டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது, புத்தகம் படித்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது, பேசிக் கொண்டே உணவருந்து வது இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. உணவுகளுக்கு இடையில் கட்டாயம் எதையாவது கொறிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஏற்பட்டால் பச்சைத் தக்காளி, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, முட்டைக் கோஸ் (பச்சை இலைகள்) இவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

5. ஆடையுடன் கூடிய பால், தயிர் இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது. எண்ணெய், நெய் இவை மிகக் குறைவாக இருத்தல் அவசியம். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் கொடுக்கும் சக்தி - 40 முதல் 45 கலோரி! ஒரு நாளின் மொத்த உணவிலும் 20 முதல் 25 கிராமிற்கு மேல் கொழுப்பு (எண்ணெய், நெய் முதலியன) இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. ஃப்ளாட்டுகளில் குடியிருப்பவர்கள் லிஃப்ட் உபயோகிக்காமல் மாடிப் படி ஏறுவது, கூடுமானவரை வாகனங்களைத் தவிர்த்து கால்நடையாகச் செல்வது முதலியன சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். (காய்கறி வாங்க மார்க்கெட்டிற்குப் போகலாம். குழந்தைகளைப் பள்ளியில் விட்டு வரவும், அழைத்து வரவும் போகலாம். நல்ல பயிற்சியுடன், மகிழ்ச்சி யான வேலைகளாகவும் இவை இருக்கும்.)

7. மனதிடம் அவசியம் தேவை. இல்லையெனில் பாதி கிணறு தாண்டிய கதையாகி விடும். 'இன்று மாத்திரம் சாப்பிடலாம். பரவாயில்லை' என்று யாரும் வற்புறுத்த இடங்கொடாதீர்.

8. உடல் இளைத்திருந்த போது எடுத்த புகைப்படத்தை அடிக்கடி பார்வையில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ரோஷம் ஏற்படும்! பழையபடி கொடி உடல் அமைப்பை அடைய எல்லா முயற்சியும் செய்வீர்கள்!

உங்கள் 'டயட்' புரோக்கிராம் வெற்றியடைய எமது வாழ்த்துக்கள்!

– கிருஷ்ணவேணி



பொன்னாங்கண்ணியைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள (சாப்பிட) உடல் மெருகேறி பொன்னிற மடையும். மூல நோய் குணமாகும். கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அணுகாது. உடல் சூடு குறையும். கண் குளிர்ச்சி யடையும். இக்கீரையை நெய்யில் வதக்கி, புளி சேர்க்காமல் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் பலவீனம் போகும். பலமும், தேகப் பள பளப்பும் கூடும்.

- கமலா

கணவருக்குத் தொந்தியா?



உடலில் எடை கூடிக் கொண்டே வருகிறது என்பதற்கான அடையாளச் சின்னம் தான் தொந்தி.

''அப்படி என்னதான் அந்த நியூஸ் பேப்பரிலே இருக்கோ? விறுவிறுன்னு கடைக்குப் போய் ஒரு கிலோ ரவை வாங்கிட்டு வாங்க. தொப்பையாவது கொஞ்சம் குறையும்.''

காலையில் இப்படிச் சீறிய லலிதா அன்று இரவு ''ஏன் இவ்வளவு கம்மியா சாப்பிடறீங்க? டயட்டிலே இருப்பதாக எண்ணமா? அப்படி ஒன்றும் சதை போடல்லே உங்களுக்கு'' என்றபடி கணவனின் தட்டில் மேலும் சிறிது சாதத்தைச் சரிக்கிறாள். கூடவே பொறித்த அப்பளங்களும், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸும் தாராளமாக விழுகின்றன.

லலிதாவின் எந்தக் கருத்து உண்மையானது? லலிதா மட்டுமல்ல. ஒடிந்து விழும் தேகம், உருண்டு திரண்ட உடல்வாகு - இரண்டுக்கும் இடையே வெவ்வேறு நிலைகளில் உள்ள பல ஆண்களுக்கும் சந்தேகம் எழுவதுண்டு. ''நமக்கு உடலில்



1, 3



4

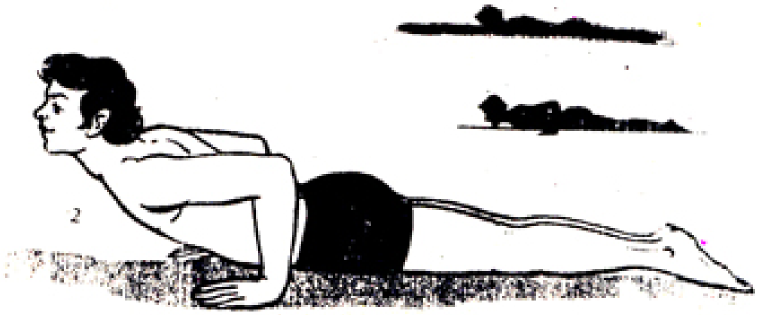


2

கூடுகிறதா? அப்படியே கூடினா லும் அது ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சியைக் காட்டுகிறதா? அல்லது எடையைக் குறைக்க வேண்டிய நேரம் என் பதற்கு அது எச்சரிக்கை மணியா?'' என்று.

எடை அதிகமாவதன் பின்னணி, பருமனைக் குறைப்பது எப்படி போன்ற வற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள ஜ.ஜ.டி. மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் டாக்டர் ந. ஆ. ஜெயவேலனைச் சந்தித்தோம்.

எடை என்பது உயரத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டும். ஆண்களுக்கு அவர்களது உய ரத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டிய எடை எவ்வ ளவு என்பதைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையி லிருந்து அறியலாம்.



உயரம்		எடை (பவுண்டுகளில்)	
அடி	அங்குலம்	குறுகிய தோள் அகலம் கொண்டவர்களுக்கு	அகலமான தோள்களைக் கொண்டவர்களுக்கு
5	2	112-120	118-129
5	3	115-123	121-133
5	4	118-126	124-136
5	5	121-129	127-139
5	6	124-133	130-143
5	7	128-137	134-147
5	8	132-141	138-152
5	9	136-145	142-156
5	10	140-150	146-160
5	11	144-154	150-165
6	0	148-158	154-170
6	1	152-162	158-175
6	2	156-167	162-180
6	3	160-171	167-185
6	4	164-175	172-190

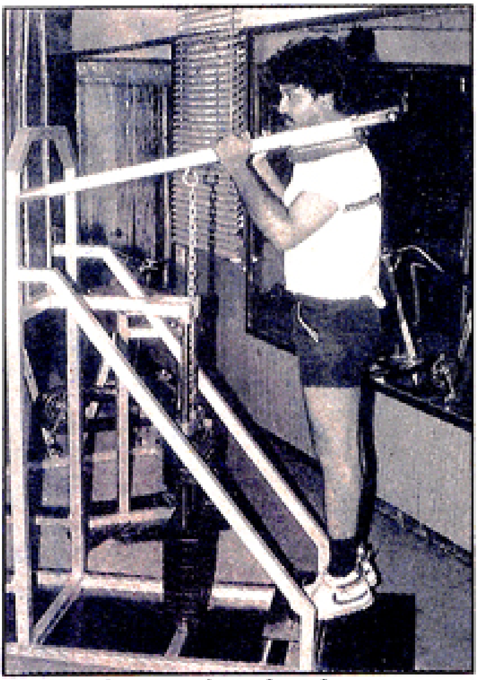
இருக்க வேண்டிய எடையை விட எவ் வளவு அதிகம் அல்லது குறைவான எடை யைக் கொண்டிருக்கிறார் உங்கள் கணவர் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இந்த அட்ட வணை தேவையாக இருக்கலாம், மற்றபடி தேவைக்கு அதிகமான எடையா என்பதை சுலபமாக, தோராயமாகக் கணிக்கப் பல வழிகள் உண்டு - இதோ அவை.

★ உயரம் (இன்சுகளில்) எவ்வளவோ அதிலிருந்து ஐந்தைக் கழித்தால் வரும் விடைதான் எடையாக (கிலோ கிராமில்) இருக்க வேண்டும். அதைத் தாண்டினால் அதிக எடை என்று பொருள்.

★ மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது. (தம்பிடித்து அல்ல; சாதாரணமாகத்தான்) மார்புச் சுற்றளவு எவ்வளவோ அதே அளவு இடை சுற்றளவும் இருந்தால் சரியான பருமன் என்று பொருள்.

★ இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் தைத்த பேண்ட் இப்போது போட்டுக் கொள்ள முடி யாத அளவு டைட்டாகி விட்டால் அதுவே மறுக்க முடியாத சாட்சிதான்.

★ இருபத்தியாறு வயதில் ஒரு ஆணின் எடை எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த எடை அதற்குப் பின் நியாயமாக ஏறக் கூடாது. (ஏனென்றால் எக்கச்சக்கமான உடற்பயிற்சி கள் செய்து தசைகள் கூடினாலொழிய இயற் கையான முறையில் எந்தப் பகுதியும் அந்த வயதிற்கு மேல் வளர்ந்து எடையைக் கூட் டாது). எடை கூடினால் அது ஆரோக்கிய வளர்ச்சியல்ல உடல் பருமனையே காட்டு கிறது.

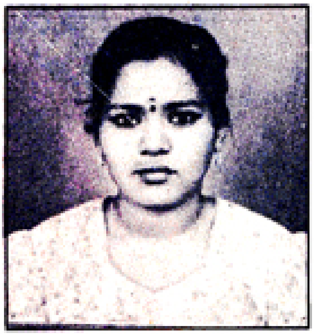


கிராம் கொழுப்புச் சத்து வெளிப்படுத்தும் சக்தி எவ்வளவு தெரியுமா? 9 கிலோ கலோரி கள்!

நாம் உணவை சற்று அதிகமாக உட் கொள்வதால் ஒரு நாளில் 2500 கிலோ கலோ ரிகள் உடலில் சேர்ந்து விடுகின்றன என்று வைத்துக் கொள்வோம். அன்றாடத் தேவைக்கு அதிகப்படியாக இருக்கும் 500 கிலோ கலோரிகள் என்னவாகின்றன தெரி யுமா? முதல் கட்டமாக கல்லீரல் மற்றும் தசைகளில் இந்த அதிகப்படி சத்துக்கள் சேமிக்கப்படும். இதற்கு 'கிளைக்கோ ஜென்' என்று பெயர். ஆனால் நம் உடலால் ஓரளவு கிலோ கலோரிகளை மட்டுமே கிளைக்கோஜென் வடிவில் சேமிக்க முடி யும். பாக்கியுள்ள அதிகப்படி சக்தியை என்ன செய்வது? கணையத்திலிருந்து சுரக் கும் இன்சுலின் என்ற திரவத்தால் இந்த 'எக்ஸ்ட்ரா' சக்தி கொழுப்புச் சத்தாக மாற் றப்பட்டு உடலில் அங்கங்கே சேமித்து வைக்கப்படும். ஆக உடலில் எடை கூடு கிறது.

உடல் பருமனானால் ''அதுவும் ஒரு

"அப்படி ஒண்ணும் மத்த வங்களைப் போல என் வீட்டுக் காரர் எதையும் மூக்குப்பிடிக்க முழுங்குறவர் இல்லே ஆனா லும் எப்படித்தான் இவருக்கு எடை கூடிக்கிட்டே வருதோ? போதாகுறைக்கு தினமும் கால் மணி நேரம் ஜாகிங் வேறே செய்யறார்'' என்று மாய்ந்து போகும் ரகமா நீங்கள்? உட னடியாக நீங்கள் சில விஞ் ஞான உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



* நிலகவதி



* ஜெயவேல்

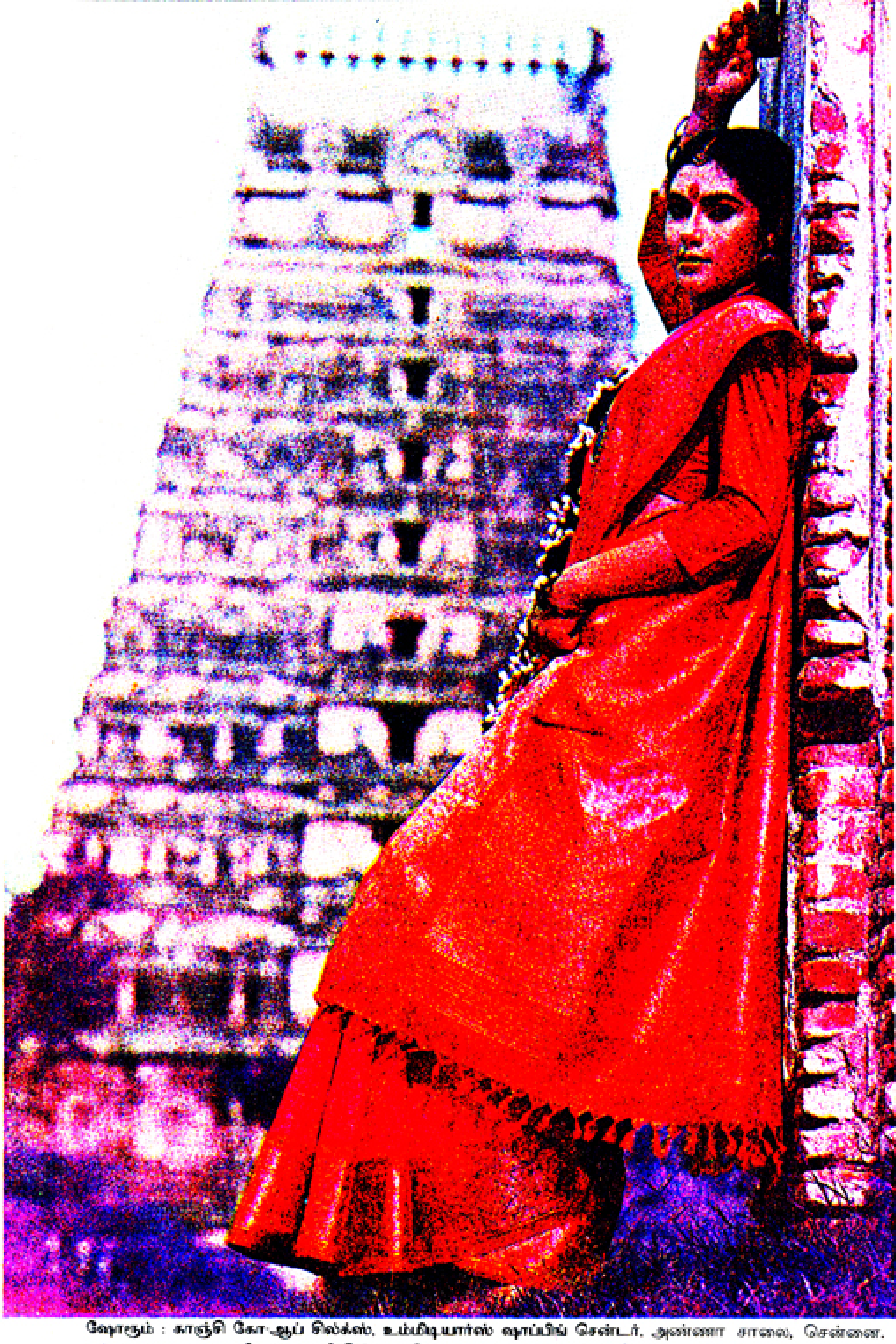
நம் உடலின் பாகங்கள் வேலை செய்ய சக்தி தேவை. இந்த சக்தியை உணவுதான் அளிக்கிறது. சராசரி மனித னுக்கு சுமார் இரண்டாயிரம் கிலோ கலோரி சக்தி அன்றாடம் தேவைப்படுகிறது. கடின உழைப்பு செய்பவர்களுக்குச் சற்று அதிக கலோரிகள் தேவை. உட்கார்ந்த இடத்தி லேயே வேலை செய்பவர்களுக்கு 1800 கிலோ கலோரிகளே போதுமானது.

நாம் உண்ணும் உணவில் மாவுச் சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) சர்க்கரையாக மாற் றப்படுகிறது. புரதச்சத்து, அமினோ அமில மாகவும் கொழுப்புச் சத்து கொழுப்பு எண்ணெயாகவும் மாற்றப்படுகிறது.

ஒரு கிராம் மாவுச் சத்து நாலு கிலோ கலோரி சக்தியை வெளிப்படுத்தும். ஒரு கிராம் புரதச்சத்து 4.2 கிலோ கலோரி சக்தியை வெளிப்படுத்தும். ஆனால் ஒரு

அழகுதான்'' என்று சமாதானம் செய்து கொள்வதைப் போல பைத்தியக்காரத்தனம் எதுவும் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் பிரச்னை உடல் அழகு மட்டுமல்ல. வீட்டு விசேஷங்களில் கீழே உட்கார்ந்து கொண் டால் டக்கென்று எழுந்து கொள்ள முடியா மல் ஒரு குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். இப்படி சமூக வாழ்வில் ஏற்படும் சங்கடங்கள் மட்டு மல்ல. உடல் பாதிப்புகளும் அநேகம்.

நம் இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 5 லிட்டர் ரத்தத்தை பம்ப் செய்து உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கு அனுப்பிக் கொண்டே இருக் கிறது. அறுபது கிலோ எடை இருக்க வேண் டிய ஒருவர் எண்பது கிலோ எடை இருக் கிறார் என்றால் இதயம் ஒவ்வொரு முறை சுருங்கி விரியும் போதும் சுமார் 30% கூடுதல் ரத்தத்தைச் செலுத்த வேண்டி இருக்கிறது. இந்த அதிகப்படி வேலையால் இதயத்துக்கு



ஷோரூம் : காஞ்சி கோ-ஆப் சில்க்ஸ், உம்மிடியார்ஸ் ஷாப்பிங் சென்டர், அண்ணா சாலை, சென்னை.
பட்டுச் சங்கங்கள் : ஆரணி - ஆரணி சில்க்ஸ், கொசப்பாளையம் ● காஞ்சிபுரம் - காந்தி சாலை : அறிஞர் அண்ணா, டாக்டர் கலைஞர் கருணாநிதி; காமாட்சி அம்மன்; காஞ்சி; முருகன்; பல்லவர்;

சோர்வு உண்டாகிறது. அயர்ச்சியின் காரண மாக அவ்வப்போது தான் பம்ப் செய்யும் அளவை கொஞ்சம் குறைத்துக் கொண்டா லும் மூளைக்கும் மற்ற பகுதிகளுக்கும் செல் லும் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைகிறது. இத னால்தான் குண்டானவர்களிடம் சிடு சிடுப்பு, எரிச்சல், தூக்கமின்மை ஆகியவை தென்படுகின்றன.

எடை அதிகமாக ஆக இதயம் ரத்தத்தை அதிக அழுத்தத்தோடு பம்ப் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அப்போதுதானே ''பரந்து விரிந்துள்ள'' பல்வேறு பாகங் களுக்கு ரத்தத்தை அனுப்ப முடியும்! இத னால் அதிக எடை கொண்டவர்கள் அதிக ரத்த அழுத்தமுள்ளவர்களாக இருக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

அது மட்டுமா? நாம் மூச்சு விடும் போது மூக்கு, தொண்டை மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதிகள் மட்டுமல்ல வயிற்றுப் பகுதி யையும் சேர்த்து இயக்கிதான் மூச்சு விடு கிறோம். பருமனானவர்களின் வயிற்றுப் பகுதி கெட்டிப்பட்டு விடுவதால் வயிற்றுத் தசைகள் மூச்சை உள்ளிழுப்பதில் முன்ன ளவு ஒத்துழைப்பு காட்டுவதில்லை. இத னால் நுரையீரலுக்குப் போதிய பிராண வாயு கிடைப்பது குறைகிறது.

இவ்வளவு (ஏன் இதற்கு மேலும் கூட) பாதிப்புகளை உண்டாக்கும் உடல் பருமன் நிச்சயம் குறைக்கப்பட வேண்டும். அது தான் எப்படி என்கிறீர்களா?

முதலில் எடை அதிகமானதற்குக் கார ணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் தைராய்டு, அட்ரினலின் ஆகிய சுரப்பிகள் போதிய அளவு சுரக்கின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். திடீரென்று எடை வேகமாக அதிகமானால் அது ஹார்மோன் மற்றும் ஹைப்போதாலமஸ் பாதிப்பால் இருக்கக்கூடும். (பார்க்க : எடை ஏன் கூடுகிறது என்ற பெட்டிச் செய்தி)

ஆனால் சிறிது சிறிதாக எடை ஏறிக் கொண்டே வந்தால் அது உணவுப் பழக்கத் தாலும் இருக்கலாம். உடல் கோளாறினா லும் இருக்கலாம். அதிகமாக உடலில் கொழுப்புச் சத்தை சேர்த்துக் கொண்ட வர்கள், திடீரென்று முழு உண்ணாவிர த்தையெல்லாம் தொடங்கி விடக் கூடாது.

லெட்ரீனில் மண்ணெண்ணெய்
தெளித்தால், கொசு வராது.
- பார்வதி



தினமும் 800லிருந்து 1000 கிலோ கலோரி தரக்கூடிய உணவையாவது சாப்பிட வேண் டும் இல்லையென்றால் ஒரேயடியாக (சேர்த்து வைத்த கொழுப்பைக் கரைக்கும்) வேலையைக் கொடுத்தால் சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டை முழு மன தோடு கடைபிடிக்க வேண்டும். சமையலில் குறைவான எண்ணெய் தேவை. அப்படிப் பார்த்துப் பார்த்து சமைத்து விட்டு சீடை, முறுக்கு, அப்பளம், சிப்ஸ் என்று நொறுக் குத் தீனிகளை அவ்வப்போது உங்கள் கணவர் மென்று கொண்டே இருந்தாலும் பலனில்லை.

சாப்பிடுவதற்கு முன் இரண்டு டம்ளர் நல்ல நீரை குடிக்கலாம். ஜீரணத்திற்கும் நல்லது; உணவின் அளவும் குறையும். கொழுப்புச் சத்து அதிகம் கொண்ட உணவு வகைகளைப் பெரிதும் குறைக்க வேண்டும்.

இப்படியெல்லாம் ''வயிற்றைக் கட்டி, வாயைக் கட்டி'' இருந்தாலும் தினமும் கண்ணாடி முன்னால் நின்று கொண்டு ஏக்கப் பெருமூச்சு விடத் தொடங்கக் கூடாது. பலன் தெரிய சுமார் $1\frac{1}{2}$ மாதங்களா கும். அவ்வளவு நாட்கள் உணவுக் கட்டுப் பாட்டை தொடர்ந்தால்தான் (பின்னே என்ன ஆண்டுக்கணக்கில் சேமித்து வைத்த கொழுப்புச் சத்தாயிற்றே) பலன் தெரி யும்.

''பருமனாக இருந்த போது முகம் களையாக இருந்தது. ஆனால் டயட்டுக்குத் தாவியவுடன் முகத்தில் பொலிவே இல்லை'' என்று கமெண்ட் அடித்து உங்கள் கணவரைப் பழைய பாதைக்குத் திருப்பா தீர்கள். டயட்டில் இருக்கும் போது முதலில் எடைக் குறைப்பை பளிச்சென்று காண்பிப் பது முகம்தான். ஏனென்றால் உடல் முழு தும் சீராகத்தான் கொழுப்புச் சத்து குறையும். தொப்பையும் (முகப் பகுதியில் குறையும் அதே அளவுக்கு) குறைகிறது. ஆனால் அது 'கடலில் கரைத்த பெருங்காயம் போல்' டக்கென்று கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை.

எடை ஒரு நிலைக்கு வந்த பிறகும் கூட உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் பெருமளவையா வது கடைபிடித்து வந்தால்தான் இழந்த எடையை திரும்பப் பெறாமல் இருக்க முடியும்.

மிக அதிகமான எடை அதிகரிப்பால் இதயம், நுரையீரல் ஆகியவை தீவிரமாக பாதிக்கப்படுமளவிற்கு நிலைமை சென் றால் அறுவை சிகிச்சை மூலம் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தை 60% நீக்க முடியும் என்றாலும் தோற்ற அழகிற்காக மட்டும் இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது சரியல்ல. அப்படிச் செய்து கொண்டாலும் இப்போது சாப்பிடுவது போல் சாப்பிட்டு வந்தால் மீண்டும் தொப்பை 'உயர்ந்து' விடும். ஆக ''உண்டி சுருங்குதல்'' பெண்டிர்க்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் அழகு! அவசியம்!!

ஏன்தான் எடை ஏறுகிறதோ?

சுமார் 25 வயது வரை ஒரு ஆண் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறான் - வீட்டுக்கான தேவைகளை வாங்கிப் போட அலைந்தாலும் சரி, நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றினாலும் சரி. ஆனால் நல்லதொரு வேலையில் சேர்ந்து திருமணமும் ஆகிவிட்டதென்றால் அவனது உடல் அலைச்சல் குறைந்து விடுகிறது. முன்பு சாப்பிட்ட அளவே இப்போதும் சாப்பிட்டாலும் எடை அதிகமாகிறது - சென்ற மாதத்தைப் போலவே சம்பாதித்தாலும் செலவுக் குறைவால் இந்த மாதம் சேமிப்பு அதிகரிப்பது போல்!

அதுவும் சுமார் 40 வயது என்பது ஆணின் வாழ்க்கையில் பெரும்பாலும் ஒரு நிம்மதியான, சந்தோஷமான காலகட்டம். வீட்டில் குறைவான வேலைகள்தான் செய்ய வேண்டியிருக்கும். சரியாக சமைக்கத் தெரியாத மனைவி வாய்த்திருந்தால் கூட அவனது நாக்கின் ருசியைப் புரிந்து கொண்டு சமைக்க அவள் இதற்குள் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பாள். போதாக்குறைக்கு மதுபானப் பழக்கம் அதிகமாகிறது. (தட்டிக் கேட்க ஆளில்லை) அல்லது தொடங்குகிறது (உத்தியோகத்தில் உயர் பதவி கிடைத்தால் 'கம்பெனி' கொடுக்க வேண்டுமே).

நம் மூளையின் அடிப்பகுதியில் ஹைபோதாலமஸ் என்ற பகுதி இருக்கிறது. அதில் இரண்டு மையங்கள் உள்ளன. ஒன்று பசி உணர்வை மூளைக்கு உணர்த்தி 'உணவு தேவை' என்று சமிக்ஞை கொடுக்கிறது. இன்னொரு பகுதி சாப்பிடும் போது திருப்தியை ஏற்படுத்தி 'உணவு இப்போதைக்குப் போதும்' என்று உணர வைக்கிறது. ஹைபோதாலமஸில் (கட்டி அல்லது ஏதாவது அதிர்ச்சி காரணமாக) பாதிப்பு ஏற்பட்டால் இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையே உள்ள பாலன்ஸ் தவறுகிறது. இதனால்தான் படுஅதிர்ச்சியான செய்தியைக் கேள்விப்பட்டால் பத்து நாள் சாப்பிடாதவன் போல் எழுந்து நிற்கவே முடியாமல் போவதும், வேறு ஏதாவது துக்கத்தை மனதில் கொண்டிருக்கும் போது அளவில்லாமல் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பதும் நிகழ்கிறது. "உணவில் திருப்தி என்பது வயிறைப் பொறுத்த விஷயமல்ல. அது மூளையைப் பொறுத்தது" என்று மருத்துவர்கள் கூறுவது இதனால்தான்.

தைராய்டு மற்றும் அட்ரினலின் சுரப்பிகள் போதிய அளவு சுரக்காவிட்டாலும் உடலில் எடை கூட வாய்ப்புண்டு.

"சிலருக்கு மட்டும் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எடை கூடாமல் இருக்கிறதே, அது எப்படி?" என்பது பருமனான பலர் மனதில் எழும் கேள்வி. என்ன செய்ய? அவர்கள் உடலில் அதிகப்படி கலோரிகளை எரித்து விடும் தன்மை தானாக அமைந்து விட்டதே!

எடை குறைய இதோ ஒரு மெனு

தேவகி மருத்துவமனையில் டயடீஷியனாகப் பணிபுரியும் திலகவதி கூறுகிறார்.

"உடல் பருமனுக்கும் பரம்பரைக்கும் தொடர்பு உண்டு என்று யாராவது கூறினால் சிரிக்க வேண்டாம். நிச்சயம் உண்டு. பொதுவாக முப்பது வயதுக்குப் பிறகு ஒருவர் பருமனாக 10 சதவீதம் வாய்ப்பு உண்டு. அதே சமயம் அவரது பெற்றோரில் ஒருவர் பருமனான உடல்வாகு கொண்டவராக இருந்தால் அந்த வாய்ப்பு 40 சதவீதமாகவும், பெற்றோர் இருவருமே பருமனான உடல்வாகு கொண்டவர்களாக இருந்தால் அந்த வாய்ப்பு எண்பது சதவீதமாகவும் அதிகரிக்கிறது.

உடல் சக்தியுடன் விளங்கத் தேவையான அளவை விட அதிக உணவு உட்கொள்ளுதல், உணவின் கலோரி மதிப்பைப் பற்றி விளங்கிக் கொள்ளாமல் இருத்தல் ஆகியவையே எடை அதிகரிக்க முக்கியக் காரணங்கள். குறைந்த கலோரி கொண்ட பொருள்களை விட (உதாரணம் பழங்கள்) அதிக கலோரி கொண்ட மாவுச் சத்து கொண்ட உணவுப் பொருள்கள் நம் நாட்டில் அதிக மலிவாகக் கிடைப்பதும் மற்றொரு காரணம்.

எடை குறைய டயட்டில் இருப்பவர்கள் தினமும் சுமார் 1,000 லிருந்து 1,200 கிலோ கலோரி வரை அளிக்கும் உணவை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். அந்த அளவுக்கு கிலோ கலோரி தரக்கூடிய ஒரு மெனு இதோ.

காலை (6 மணி) - காப்பி அல்லது தேநீர் ஒரு கோப்பை

சிற்றுண்டி (8 மணி) - 2 இட்லிகள் அல்லது 2 இடியாப்பம் அல்லது ஒரு கப் (அதாவது ஒரு பெரிய கரண்டி) உப்புமா அல்லது நெய் விடாது வறுக்கப்பட்ட இரு ரொட்டித் துண்டுகள் அல்லது வறுக்கப்பட்ட அவல் முக்கால் கப். இவற்றுடன் ஒரு கோப்பை பால்.

மதிய உணவு (1 மணி)

வெஜிடபிள்/தக்காளி/கோழி சூப் - 1 கிண்ணம் (சுமார் இரண்டு பெரிய கரண்டிகள்)

அரிசி (சாதம்) - 1 கப் (100 கிராம்)

பருப்பு - அரை கப், காய்கறி (1-2 கப்) ஒரு கோப்பை தயிர்

மாலை (4 மணி) - காப்பி அல்லது தேநீர் ஒரு கோப்பை, இரண்டு பிஸ்கெட்டுகள் அல்லது 1 வெஜிடபிள் சாண்ட்விச் அல்லது 2 வாட்டப்பட்ட ரொட்டித் துண்டுகள்

இரவு உணவு (8.30) - 2 (எண்ணெய் விடாத) சப்பாத்திகள், காய்கறிக் கூட்டுடன். ஏதாவது ஒரு பழம்.

மேலே குறிப்பிட்ட ஐட்டங்களில் சிலவற்றை உங்கள் உணவு முறை மற்றும் ருசிக்குத் தகுந்த மாதிரி கீழ்க்கண்ட அளவில் வேறு ஐட்டத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

2 ரொட்டித் துண்டுகள், 2 இட்லிகள், 1 கப் சாதம், 1 கப் உப்புமா, 1 பூரி, 2 (உலர்ந்த) சப்பாத்தி, ½ பரோட்டா. ஆகிய ஒவ்வொரு ஐட்டத்திலுமுள்ள கலோரி அளவு கிட்டத்தட்ட ஒன்றுதான்.

அதே போல், 2 ஆப்பிள், ½ வாழைப் பழம், 12 திராட்சைகள், 1 (சுமார் அளவு கொண்ட) கொய்யா, 1 சிறிய மாம்பழம், 1 பத்தை தர்பூசணி, 1 ஆரஞ்சுப் பழம், 1/2 கப் பப்பாளி. ஆகிய ஒவ்வொரு பழ அளவிலுமுள்ள கலோரியும் ஏறத்தாழ ஒன்று தான். உங்களுக்குப் பிடித்த பழத்தைக் குறிப்பிட்ட அளவு உட்கொள்ளலாம்.

ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1,000 கிலோ கலோரி உட்கொண்டால் போதுமானது என்றோமல்லவா? உங்களுக்கு உதவ, ஒரு குறிப்பு. கீழ்க்கண்ட ஒவ்வொரு ஐட்டத்திலும் சுமார் 100 கிலோ கலோரி சத்து இருக்கிறது.

2½ டீஸ்பூன் வெண்ணெய், 2 டீஸ்பூன் நெய், 2 டீஸ்பூன் வனஸ்பதி, 1 கப் தயிர்.

டயட்டில் இருக்கும் போது கடைப் பிடிக்க வேண்டியவை :

★ சாப்பாட்டுக்கு நடுவே நொறுக்குத் தீனி வேண்டாம்.

★ ஐஸ்க்ரீம், கேக்குகள், இனிப்புகள், சாக்லேட்டுகள், பொறித்த உணவுப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்.

★ குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் சாப்பிடுவது என்பதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

★ உணவை மென்று தின்னுங்கள்.

★ சாப்பிடும் போது புத்தகம் படிக்க வேண்டாம். படிப்பு சுவாரசியத்தில் அதிகம் சாப்பிட்டு விடக்கூடும்.

★ ஒரே தட்டில் எல்லா ஐட்டங்களையும் போட்டுக் கொள்ளவும். தனித்தனிக் கிண்ணங்கள் வேண்டாம்.

★ சாப்பிடும் தட்டு சிறிய அளவு கொண்டதாக இருக்கட்டும்.

★ அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவைச் சாப்பிடுங்கள். அவற்றில் கலோரியும் குறைவாக இருக்கும். சாப்பிட்ட திருப்தியும் கிடைக்கும்.

★ ஒரு வாரத்துக்கு நீங்கள் என்னென்ன உட்கொள்ளுகிறீர்கள் என்பதை ஒன்று விடாமல் எழுதிக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுக்கே தெளிவு பிறக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள் :

எடை அதிகமானால் உடற்பயிற்சி செய்வதை விட உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பதுதான் அதிகப் பலனளிக்கும்.

தேவைக்கதிகமாக ஒரு இட்லி சாப்பிட்டால் சுமார் 60 கிலோ கலோரி உடலில் கூடுகிறது. அரைமணி நேரம் ஓடினால் உடலிலிருந்து 60 கிலோ கலோரியை இழக்கலாம் என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அதாவது ஒரு இட்லி அதிகமாக சாப்பிட்டதை

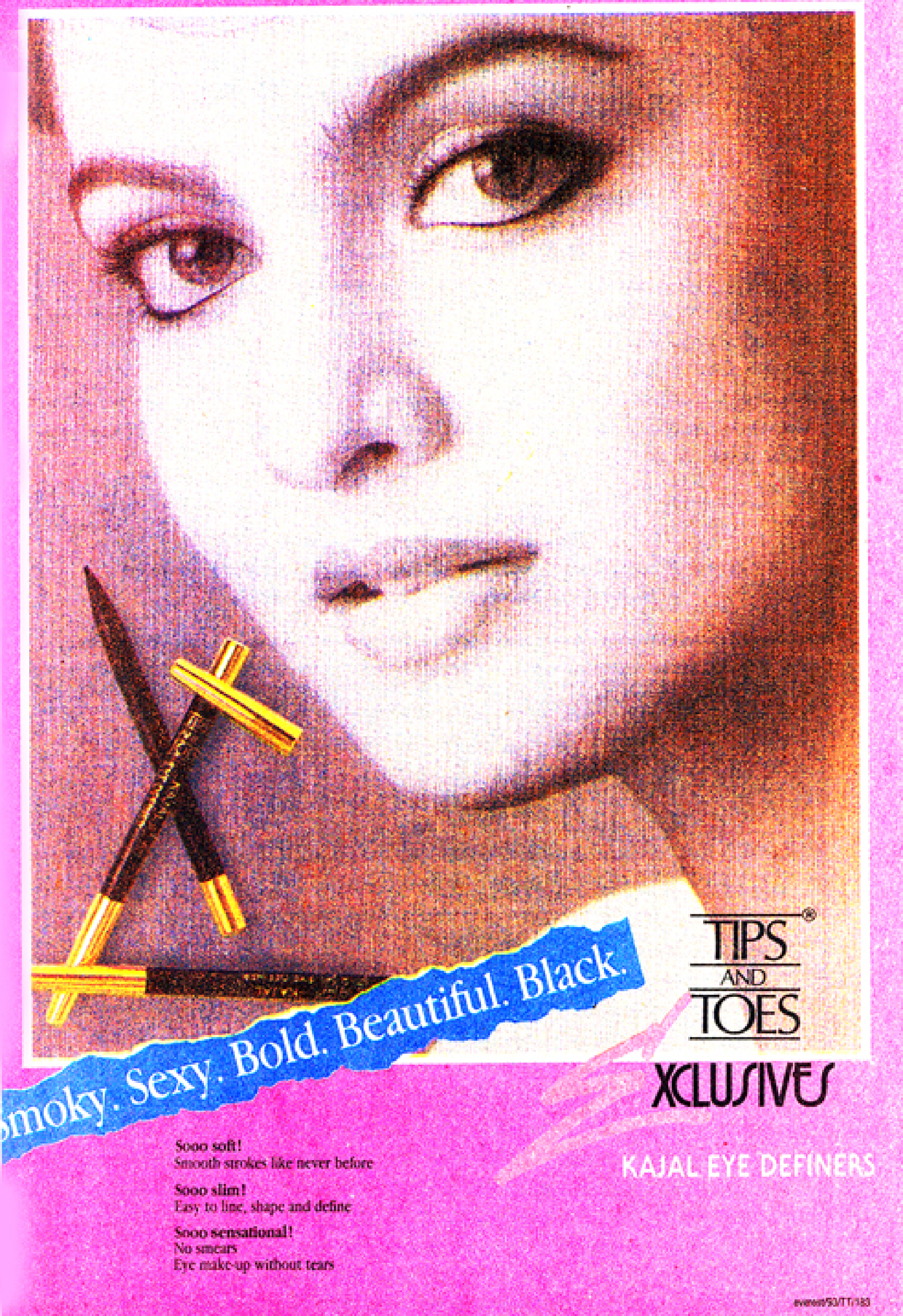


பாகற்காய் கசப்பானதுதான். அதன் இனிப்பான பலன்கள் எவ்வளவோ! அவற்றில் சில :

பாகற்காயைச் சமைத்துவிட்டு உள்ளிருக்கும் கொட்டையை எடுத்துக் காய வைத்து அதை அரைத்துக் காலில் வலி உள்ள இடத்தில் குறிப்பாக முழங்காலில் தடவினால் வலி பறந்துவிடும். பறந்து வந்து நம்மைக் கடிக்கும் கொசு அந்த வாசனைக்கு நம்மை அண்டாது. அரைத்த பாகற்காய் கொட்டையைத் தொப்புளைச் சுற்றிப் போட்டால் வயிற்று வலியும் போய்விடும்.

இனிப்புச் சாப்பிட்டு பூச்சி அரித்திருக்கும் பல்லிற்குக் கசப்பு நல்ல மருந்து. பாகல் இலையைக் கசக்கிச் சொத்தைப் பல்லின் மீது வைத்துக் கொண்டால் பல்வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

– கீர்த்தி நாராயணன்



Smoky. Sexy. Bold. Beautiful. Black.
TIPS AND TOES®
XCLUSIVES
KAJAL EYE DEFINERS
Sooo soft!
Smooth strokes like never before
Sooo slim!
Easy to line, shape and define
Sooo sensational!
No smears
Eye make-up without tears

ஈடுசெய்ய அரை மணி நேரம் ஓட வேண்டும். எது எளிது? ஒரு இட்லியை குறைத்துக் கொள்வதா? அல்லது அரை மணி நேரம் ஓடுவதா என்பதை நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் இதனால் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் குறைந்து விடுவதாக அர்த்தமில்லை. எடை குறைய உடற்பயிற்சியை விட டயட் ஏற்றது என்றோம் அவ்வளவுதான். மற்றபடி உடற்பயிற்சியால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது. ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. இந்த நன்மைகளெல்லாம் கிடைக்கும்.

உடற்பயிற்சியால் வேறொரு முக்கிய பலன் உண்டு. சிலர் தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாட்டால் எடையைக் குறைத்து விடுவார்கள். ஆனாலும் அவர்கள் தொந்தி பார்ப்பதற்கு அப்படியே இருக்கும். அதாவது கெட்டியாக இருந்த தொந்தி எடை குறைந்து ஓரலாக மாறுமே தவிர பார்ப்பதற்கு அதே அளவில் காட்சியளிக்கும். இதற்கு உடற்பயிற்சி உதவும். பழைய உள்ளடங்கிய வயிற்றின் தோற்றத்தைப் பெற (அதாவது வயிற்றுப் பகுதியில் வளைந்த ரெக்டஸ் தசைகள் நேராக) உடற்பயிற்சி பெரிதும் உதவும்.

உடற்பயிற்சியின் போது வேறெந்தக் கவலைகளும் இருக்கக் கூடாது. ''நம் உடல் நிச்சயம் இளைக்கும்'' என்ற நம்பிக்கை மனத்தில் இருக்க வேண்டும். பல எடை தூக்கும் பயில்வான்களுக்குத் தசை திரள்வதற்கும், அடுத்த வேளை உணவிலிருந்து பலவித மனப் பிரச்னைகளுடன் கனிசமான எடை கொண்ட இரும்புக் கம்பியை அடிக்கடி உயரே தூக்கிக் கீழே இறக்கும் கொல்லனின் உடல் இளைத்தே இருப்பதற்கும் அடிப்படை வித்தியாசம் இந்த மன நிலை வேறுபாடுதான்.

எந்த அளவு உடற்பயிற்சி செய்யலாம்? உடற்பயிற்சி செய்து முடித்தவுடன் புத்துணர்வு வர வேண்டும். உடனே குளிப்பது போன்ற மற்ற காரியங்களில் ஈடுபடத் தோன்ற வேண்டும். அப்படியில்லாமல் உடற்பயிற்சி செய்தவுடன் களைப்பும் பெரு மூச்சும் மட்டுமே இருக்கிறதென்றால் உடற்பயிற்சியின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளச் சொல்லி இயற்கை உங்களை எச்சரிக்கிறது என்று பொருள்.

தொப்பை குறைய சில உடற்பயிற்சிகள் :

இதோ ஒரு வெகு எளிதான பயிற்சி. உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளை உட்புறம் இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படியே சிறிது நேரம் இருங்கள். பிறகு அவற்றைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். நாளடைவில் வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளிழுக்கும் நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தப் பயிற்சியை எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் எவ்வளவு முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

ஆனால் ஒன்று. திட உணவு சாப்பிட்ட அரை மணி நேரத்திற்குள்ளும், திரவ உணவு அருந்திய கால் மணி நேரத்திற்குள்ளும் இந்த உடற்பயிற்சியை செய்யக் கூடாது (இது தான் என்றில்லை. எந்த உடற்பயிற்சியுமே செய்யக் கூடாது). அதே சமயம் வெறும் வயிறோடு உடற்பயிற்சிகளை செய்வதும் விரும்பத்தக்கது அல்ல.

சில வகை யோகாசனங்களைச் செய்வதாலும் உடலின் எடையைக் குறைக்க முடியும். அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கவை புஜங்காசனம் மற்றும் தனுராசனம். (ஆனால் இவற்றை ஒரு யோகாசன ஆசிரியர் மூலம் பயிற்சி பெற்றுச் செய்வதே நல்லது.)

புஜங்காசனம் செய்யும் முறை : ஏதாவது கம்பளம் அல்லது ஜமுக்காளத்தின் மீது குப்புறப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் முகவாய் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கட்டும். உள்ளங்கைகளில் தலை ஓய்வெடுக்கட்டும்.

1. இப்போது கைகளை மெதுவாக உடலை ஒட்டியே கீழே கொண்டு வாருங்கள். மார்புக் கூட்டின் (கீழ்) கடைசி எலும்பு இருக்கும் இடத்துக்கு நேராக உங்கள் கைகளைக் கொண்டு வரவும். கைகளில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.

2. இப்போது (படத்தில் குறிப்பிட்ட படி) தலையை மெதுவாகத் தூக்கவும். பிறகு வயிற்றுக்கு மேல் பகுதியையும் (நாகம் படமெடுப்பது போல்) உயர்த்தவும். முதுகெலும்பும் வில் போன்று வளையட்டும்.

பச்சரிசி 2 தம்ளருக்கு ஒரு மூடித் தேங்காய் போட்டு, சிறிது உப்புப் போட்டு கெட்டியாக அரைக்கவும். சுமார் ஆறு தம்ளர் தண்ணீர் அடுப்பில் வைத்து அதில் சிறிது உப்புப் போட்டுத் தளதளவென்று கொதிக்கும்போது மாவை சிறு, சிறு (சுமார் நெல்லிக்காய் அளவு) உருண்டையாக உருட்டிப் போடவும். 15 நிமிடத்தில் வெந்து மேலே மிதக்கும். அடிக்கடி கிளறி விடவும். குழந்தை முதல் வியாதியஸ்தர் வரை தின்னலாம். தொட்டுக் கொள்ள கொத்து மல்லி சட்னி சூப்பர் டேஸ்ட்.

- பார்வதி



வயிற்றுக்குக் கீழே உள்ள பகுதிகள் தரையை ஒட்டியபடியே இருக்கலாம். இப்போது மீண்டும் மீண்டும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய லாம்.

தனுராசனம் செய்யும் முறை இதோ.

ஜமுக்காளத்தில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளுங்கள். முகவாய் தரையைத் தொடட்டும். உடல் படம் '4'ல் இருப்பது போல் இருக்கட்டும். பிறகு முட்டியை முன் புறமாக மடியுங்கள். பாதங்களை உங்கள் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும் (படம் 1). பிறகு தலை, மார்புப் பகுதி, தொடைப் பகுதி ஆகியவற்றை உயர்த்தவும். முது கெலும்பு வில் போல் வளையட்டும் (படம் 2). மேற்புறம் பாருங்கள். தொடக்கக் கட்டத் தில் முட்டி இருபுறமாகப் படர்ந் திருக்கும். போகப் போக அவை அருகருகே வந்து ஒன்றையொன்று இடிக்குமளவிற்கு வந்து விடும். அப்படியே அரை நிமிடம் இருங் கள். இந்தச் சமயத்தில் மூச்சு சாதாரண வேகத்தில் இருக்கட்டும். பிறகு மெதுவாக '1'ல் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு வரவும். அடுத்து '4'ல் உள்ள நிலை. இப்படியே சில முறை கள் செய்யவும்.

யோகாசனம் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாத வேறு சில உடற்பயிற்சி களும் பலனளிக்கும். சுவரோரமாக மல் லாந்த நிலையில் படுத்துக் கொள்ள வேண் டும். கால் பகுதி முழுவதும் சுவரில் பதிந் திருக்க, இடுப்பிலிருந்து அதற்கு மேலுள்ள உடல் பகுதிகள் தரையில் மல்லாந்த வகையில் இருக்க வேண்டும். இப்போது உடல் ஆங்கில எழுத்து 'எல்' வடிவில் இருக் கிறது. பிறகு தலையை மெதுவாகத் தூக்க வேண்டும். அப்போது அழுத்தத்தை வயிற் றுப் பகுதிக்குத் தந்த மாதிரி எழுந்திருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். கழுத்துப் பகுதிக்கு அதிக அழுத்தம் தரக் கூடாது. இதை அடிக்கடி செய்து வந்தால் தொப்பை குறையும்.

எந்த உடற்பயிற்சியையும் ஆரம்ப காலத்தில் பக்கத்தில் யாரையாவது வைத் துக் கொண்டு செய்வது நல்லது.

தினமும் சில முறை முழங்கால் வளை யாமல் விரல்களால் பாதங்களைத் தொடு வது கூட நல்ல பயிற்சிதான். வயிற்றுத் தசைகளுக்கு இது சரியான பயிற்சி. எவ்வ ளவு முறை தொடுவது என்பதை தினமும் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து தினமும் ஐம்பது முறை கூட இதைச் செய்யலாம். அதே போல் கால்களை நன்றாக பிரித்து வைத்துக் கொண்டு வலது கைவிரலால் இடது பாதத்தையும், பிறகு இடது கைவிர லால் வலது பாதத்தையும் தொட வேண் டும். இப்படி ஐம்பது தடவைகள் செய்ய லாம்.

இப்போதெல்லாம் நிறைய ஃபிட் னெஸ் நிலையங்கள் தோன்றி விட்டன. அவற்றில் உள்ள கருவிகளும் தொப்பை குறைய உதவுகின்றன.

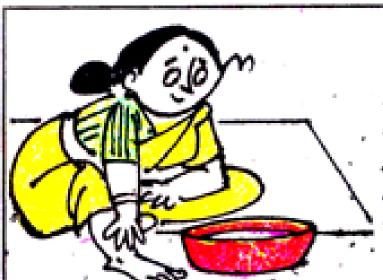
'வைப்ரேட்டர்' என்று ஒரு கருவி. இதில் மின்னிணைப்போடு இருக்கும் கருவி ஒன்றுடன் இணைந்த பெல்டின் மறு முனையை நம் இடுப்புப் பகுதியில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்விட்சை 'ஆன்' செய் தால் அகலமான அந்த பெல்ட் மேலும் கீழுமாக வேகமாக அசையும். இதைச் செய் வதன் மூலம் நம் இடுப்புப் பாகத்திலுள்ள தசைகளைக் குறைக்க முடியும்.

'அப்டாமினல் பெஞ்ச்' என்ற ஒரு கருவி. இதன் அமைப்பு மேலிருந்து கீழாக சரிவாக இருக்கும். இதில் தலைகீழாகப் படுத்து, எழுந்து, படுத்து எழுந்து என்று மாறி மாறிச் செய்வதன் மூலம் வயிற்றுத் தசையிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து கரையும்.

'ரோயிங் வீல்' என்ற கருவியில் கை களைத் துடுப்பு ஓட்டுவது போல் செய்வதன் மூலமும், கால்களை அழுத்தம் கொடுத்துத் தள்ளுவது மூலமும் இடையளவைக் கட் டுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

இது போல் ட்விஸ்டர், வால் புல்லி, பாரலல் பார் என்று பல கருவிகளின் மூலம் தொப்பையைக் குறைக்கலாம். தவிர பலவிதமான ஃப்ளோர் உடற்பயிற்சிகளை யும் செய்யலாம். எத்தனை தொந்தி விழுந் திருந்தாலும் தொடர்ந்து மூன்று நான்கு மாதங்கள் இந்த வகை உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் (கூடவே உணவுக் கட்டுப் பாடும் தேவைதான்) உடல் இளைக்கும்.

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.



மருதோன்றிப் பூவை எடுத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தைலமாகக் காய்ச்சி உடலுக்கு (மேலுக்கு மட்டும்) பயன்படுத்தினால் உடல் சூடு தணியும். நல்ல தூக்கம் வரும். நீடித்த தலைவலிகள் நீங்கும். கீல் வாயு உள்ள இடங்களில் நன்றாகப் பூசி ஒத்தடம் கொடுத்தால் தொல்லை குறையும்.

– கமலா

பொருள் : விரத உணவுகள்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

சாதுர் மாத விரதம் :

இந்த விரதம் ஆனி மாதம் வளர்பிறை துவாதசியன்று துவங்கி ஆடி மாதம் துவாதசி வரையும் ஒரு மாதம். இதே போன்று தொடர்ந்து ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி மாதம் துவாதசி வரை அனுஷ்டிப்பதாகும்.

1. முதல் மாதம் 'சாக விரதம்' உணவில் காய்-கறிகள் இல்லை.

2. இரண்டாவது மாதம் 'ததிவிரதம்', தயிர் இல்லை.

3. மூன்றாவது மாதம் 'க்ஷீர விரதம்' பால் இல்லை.

4. நான்காவது மாதம் 'த்விதள' விரதம் பருப்பு வகை இல்லை.



இம்மாத இல்லத்தரசி

இத்துடன் நான்கு மாதம் முடிய புளி, மிளகாய் உதவாது. புளிக்குப் பதிலாக மாங்காய் வற்றல், நெல்லி வற்றல், இலந்தை வற்றல் சேர்க்கலாம். மிளகு காரம், இஞ்சி காரம் பயன்படுத்தி கீரை வகை, கொத்து மல்லி சேர்த்து உணவு உண்டு விரதத்தை முடிப்பார்கள்.

இந்த விரதத்தைச் சற்று கடினமான ஆசாரத்துடன் அனுஷ்டிப்பார்கள். உணவில் வெங்காயம், பூண்டு, முள்ளங்கி, முருங்கை போன்ற தாவர உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

1. மாங்கொட்டை ரசம் :

மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மாங்கொட்டை (அ) மாங்காய் வத்தல் தேவையான அளவில் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு தாளித்து கொத்துமல்லி தழையைக் கிள்ளிப் போடவும்.

2. இஞ்சி துவையல் :

இஞ்சியைச் சுத்தம் செய்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, மிளகு, உப்பு, ஒரு சிறிய கட்டி வெல்லம் சேர்த்து நைசாக மிக்சி (அ) கல்லுரலில் அரைத்து எடுக்கவும்.



3. நெல்லிக் காய் தயிர் பச்சடி :

நெல்லிக்காய் (அ) வற்றல் கிடைத்தால் 1 கப் தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கரைத்து மிளகுப் பொடி உப்பு சேர்த்துத் தாளிக்கவும்.





4. அகத்திக் கீரை பொரியல் :

விரத ஆரம்பமான துவாதசியன்று அகத்திக் கீரையுடன் மிளகு, வெல்லம் உப்பு சேர்த்துத் தாளித்து பொரியல் செய்து விரதம் துவங்கலாம்.



5. கீரை பருப்பு உசிலி :

தேவையான பொருட்கள் :
துவரம் பருப்பு - 2 கப்,
கடலை பருப்பு - 1 கப்,
மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 கட்டி,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
கீரைக் கட்டு - 1 கப்,
எண்ணெய் - 1 கப்,
உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை :
பருப்பு வகைகளை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். கல் அரித்து, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், மிளகு, உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் வடை மாவு பக்குவத்திற்கு ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். கீரையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி மண் போன்ற வற்றை நன்றாகப் போக்கி நீரை வடிகட்டி மாவுடன் சேர்க்கவும்.

அடுப்பை மூட்டி வாணலியைக் காய விட்டு மொத்த எண்ணெயையும் விட்டு பருப்பு மாவை இட்டு சற்று நேரம் மூடி வைத்து அடுப்பை லேசாக எரிய விடவும். பத்து நிமிடங்கள் வெந்தவுடன் மூடியை எடுத்து பருப்பை ஜல்லிக்கரண்டியால் உதிர்த்து கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். உசிலி நன்றாக வெந்தவுடன் கையில் ஒட்டாத பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.

6. அரிசி மாவு வடை (கடைசி மாதம் பருப்பு வகை கூடாது)

பண்டிகை (அ) திதி போன்ற விசேஷ நாட்களில் இதுபோன்ற வடை செய்து விருந்துபசாரம் நடைபெறும்.

தேவையான பொருட்கள் :
அரிசி மாவு - 4 கப்,
மிளகு, சீரகம் - 4 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - 1 பெரிய கட்டு,
இஞ்சி துண்டு - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 500 கிராம்.

செய்முறை :
அரிசி மாவை வடை மாவு பக்குவத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து தேவைப் பட்டால் ஒரு கரண்டி கோதுமை மாவு சேர்த்து மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி இஞ்சித் துண்டுகள், உப்புத் தூள் சேர்த்து கொத்துமல்லியை தாராளமாக பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுக் கலக்கவும்.

அடுப்பை மூட்டி வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்துக் கீரை வடை தட்டுவது போல் தட்டி முடிந்தால் இடையில் துளையிட்டு ஒரு தடவைக்கு மூன்று (அ) நான்கு வடைகள் வீதம் தட்டிப் போட்டு இருபுறமும் சிவக்க விட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு : விரத உணவுகளை குடும்பத்தில் உள்ள விரதம் அனுஷ்டிக்காத அனைவரும் உண்ணலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- ஜி. சாருமதி, குடியாத்தம் - 2.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

குழிலி

தேவையான பொருட்கள்
பயறு - 200 கிராம்,
அவல் - 250 கிராம்,
தேங்காய் - 1 பெரிய மூடி,
வெல்லம் - 500 கிராம்,
நெய் - 6 ஸ்பூன்,
ஏலத்தூள் - சிறிதளவு,
கடலை மாவு - 4 ஸ்பூன்,
பால் - 200 மில்லி.

செய்முறை :
பயறை கல் நீக்கி, சட்டியில் கொஞ்சம் வறுத்து, நீரில் கழுவி, பால் விட்டு ஆவியில் வேகவைக்கவும். புட்டு போல வேக வேண்டும். பருப்பு முழுவதாய் இருக்க வேண்டும்.

டயட்... டயட்... டயட்...



* ஒரு சிறுநீரகம், ஒரு நுரையீரலுடன் வாழலாம். ஆனால் இருக்கும் ஒரு கல்லீரல் (Liver) பழுதுபட்டால் ஆபத்தே. ஆனால் குடி மூழுக்க மூழுக்க கல்லீரலைப் பாழ்படுத்துகிறது.

* ஆரோக்கிய மனத்திற்கு ஆரோக்கியமான உடல் அவசியம்.

* உடலில் கூடுதல் சதை பருமன் எனின் கர்வம் தலையின் பருமன் ஆகும்.

டயட்... டயட்... டயட்...

★ ஆரோக்கியம் தேவையா - சற்றுப் பசியுடனே உணவை முடித்து விடுங்கள்.

★ மதியம் உண்டபின் சற்று காலாற நடக்க வேண்டும்.

★ வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் பசியே கொடுமையான எதிரி.



பருப்பைத் தொட்டு அமுக்கினால், பௌடர் போல் ஆக வேண்டும்.

அவலைக் கழுவி கல் நீக்கிப் பிழிந்து போட்டு 100 மில்லி பால் விட்டு ஊறவைக்கவும். நன்றாக ஊறி பொலபொலவென்று வரும்.

வெல்லத்தை நீர் விட்டுக் கரைய விட்டு கல், மண் நீக்கி பாகுவைக்கவும். வெல்ல வாசனை போய், கொஞ்சம் கெட்டியாக வேண்டும். பயறு, அவல் இரண்டையும் கொட்டிக் கிளறவும்.

வாணலியில் நெய் விட்டுக் கடலை மாவை வறுக்கவும். அவல் கலவையில் கொட்டவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொட்டவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். நன்றாகக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும். எடுத்துத் தாம்பாளத்தில் கொட்டி, சிறிது சூடு ஆறியதும் உண்ணவும். வாசனையான, அதிருசியான, சத்தான உணவிது. செலவும் குறைவு. உப்பில்லா விரதம் இருப்பவர்கள் கூட இதைச் செய்து சாப்பிடலாம். தெம்பாக இருக்கும். விரத நாட்களில் நான் எப்போதும் இதைத்தான் செய்வேன்.

- கமலா, சென்னை - 40.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

புழுக்குக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சைப் பயிறு - ½ டம்ளர்,
வாழைக்காய் - 1 பெரியது,
தேங்காய்த் துருவல்
- ஒரு சிறிய கிண்ணம்,
வெல்லம் - 1 எலுமிச்சை அளவு,
பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3,
கடுகு, உ. பருப்பு
- தாளிக்கும் அளவு,
மிளகாய் வற்றல்,
கறிவேப்பிலை சிறிது,
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பச்சைப் பயிறை முதல் நாள் காலை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மாலையில் தண்ணீரைக் கொட்டி ஒரு தட்டு போட்டு மூடி வைத்தால், மறுநாள் காலை நன்கு முளை கட்டியிருக்கும். இதை குக்கரில் கொஞ்சம் தண்ணீரில் மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வாழைக்காயைத் தோல் சீவி சிப்ஸுக்கு நறுக்குவது போல் சிறிது கனமாக சைஸில் நறுக்கி தனியாக மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காயைப் பச்சை மிளகாயுடன் கூட்டுக்கு அரைப்பது போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் வாணலியில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயோ அல்லது ரிபைண்ட் ஆயிலோ விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் போட்டு தாளித்து இந்த வெந்த காய், பருப்பை அதில் போட்டு தேங்காய் அரைத்ததையும் சேர்த்து வெல்லம் கறிவேப்பிலை போட்டு நன்கு சேர்த்து இளக்கிக் கொதிக்க விடவும். இறக்கிய பின் 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தால் மணமாக இருக்கும். இது மிகவும் சத்தான உப்பும் தித்திப்பும் கலந்த விரத உணவு. விரத தினங்களில் அரிசி சேர்க்காமல் சப்பாத்தி, கஞ்சி சாப்பிடுகிறவர்கள் இதைத் தாராளமாக உண்ணலாம். கேரளா உணவு இது. (கொள்ளையும் இதுபோல் செய்யலாம். ஆனால் கொள்ளை முதல் நாள் முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவிடவும்.)

- எஸ். சரஸ்வதி, சென்னை - 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வெல்லம், உப்புக் கொழுக்கட்டை

அரிசியைக் களைந்து நிழலில் உலர்த்தி மிகச் சன்னமான ரவையாக உடைக்கவும். மிக்ஸியிலும் திரித்துக் கொள்ளலாம். கை பொறுக்கும் சூட்டிற்கு (லேசாக) வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வெல்லம்

அரிசிக் குருணை வறுத்தது - 1 கப்,
தேங்காய் (சிறியது) - ½ மூடி,
வெல்லம் - 1½ கப்,
நெய் - 1 சிறிய கரண்டி,
ஏலம் - 5,
முந்திரி - 10-15.



தண்ணீர் - 2கப்.

வெல்லத்தை 2 கப் நீர் விட்டுக் கரைந்ததும் வாணலியில் இறுத்துக் கொள்ளவும். 1 மூடி தேங்காயைத் துருவிப் போடவும். நீர் நன்கு கொதி வரும் போது நெய், வறுத்த முந்திரியைப் போட்டு, மாவையும் தூவிக் கிளறவும். அடுப்பை 'சிம்'முக்குக் கொண்டு வரவும். 10 நிமிடம், 20 நிமிடம் வேக விடவும். மாவு கைக்கு ஒட்டாத பதம் வந்து விடும். பின்பு இறக்கி வைத்து சிறு சிறு பிடி கொழுக்கட்டைகளாகச் செய்து குக்கரில் வேகவிடவும்.

உப்பு

அரிசிக் குருணை வறுத்தது - 1 கப்,
தேங்காய் சிறியது - $\frac{1}{2}$ மூடி,
பாசிப் பருப்பு - 1 பிடி,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
பச்சை கொத்துமல்லி - சிறிது,
பெருங்காயம் - 1 சிறிய ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
தண்ணீர் - $2\frac{1}{2}$ கப்.

சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி (சிறு சிறு துண்டாக்கி) கொத்துமல்லி, தேங்காய்த் துருவல், ஊறவைத்த பாசிப் பருப்பு இவற்றைப் போட்டு லேசாக வதக்கி நீர் விடவும். உப்பு போடவும். நெய் விடவும். நன்கு கொதித்து வரும் போது மாவைத் தூவி நன்கு கிளறி 10 நிமிடம் 'சிம்'மில் வேக விட்டு இறக்கவும். சிறு சிறு கொழுக்கட்டைகளாகச் செய்து குக்கரில் வேகவிடவும். (முந்திரி வேண்டுமானால் போட்டுக் கொள்ளலாம்.)

வெல்லம், உப்பு இரண்டுமாக சாப்பிடுவதால் வயிறும் நிறையும். வெல்லம் திகட்டாது.

- எஸ். பத்மா, மதுரை - 16.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

சஷ்டி கூட்டு

நான் தொடர்ந்து சஷ்டி விரதம் அனுஷ்டிப்பவள். கந்தசஷ்டி விரதத்தின் போது தொடர்ந்து ஆறு நாட்கள் பாலும், பழவகையும் சாப்பிட்ட பிறகு ஏழாவது நாள் திருக்கல்யாணத்தன்று இலை போட்டு பச்சரிசி சாதத்தில் சஷ்டி கூட்டு (மணத்தக்காளிக் கீரை கூட்டு) போட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புண் ஆறும். எண்ணெய் எதுவும் சேராத உணவாகும். ஜீரணிக்கவும் எளியது. ஆகையால் நாங்கள் நீண்ட கால மாக கந்தசஷ்டி விரதம் முடித்தவுடன் முதலில் இதை உண்ணுவதால் இதை சஷ்டி கூட்டு என்று கூறுவோம்.

தேவையான பொருட்கள் :

மணத்தக்காளிக் கீரை - 1 கட்டு,
து. பருப்பு - 1 பிடியளவு,
பாசிப் பருப்பு - 2 பிடியளவு,
தேங்காய் - 1 மூடி.
கசகசா (வயிற்றுப் புண்ணிற்கு நல்லது) - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்,
சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்,
தக்காளி - 2 பழம்,
மிளகாய்ப் பொடி - $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

பருப்புகளை நன்கு களைந்து குக்கரில் வைக்கவும். அதன் மேல் ஆய்ந்து, நறுக்கி கழுவிய கீரை, அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி, உப்பு இவற்றை வைக்கவும். மிக்ஸியில் தேங்காயுடன் கசகசா, சீரகம் சேர்த்து அரைக்கவும். வெந்த கீரையை வாணலியில் போட்டு மிளகாய்த் தூள், அரைத்த தேங்காய் கலவையையும் போட்டு சிறிது நீர் விட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விடவும். மணக்க, மணக்க இருக்கும் இந்த மணத்தக்காளிக் கீரைக் கூட்டு உபவாசம் இருந்த பிறகு எந்த விரதத்திற்கும் சாப்பிட ஏற்றது. வயிற்றுப் புண்ணை உடனே ஆற்றி, ஜீரணிக்க வல்லது. எண்ணெய் சேராது. மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

- எஸ். சந்திரா, திருச்சி - 5.

நீரிழிவு நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நான்கு முக்கிய விதிகளைத் தன்னுள் அடக்கிய ஒரு தாரக மந்திரமாக 'DIET' என்ற வார்த்தையை அத்துறை மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். அதன் விளக்கம் :

D = DIET — பரிந்துரை செய்யப்பட்ட உணவு.
I = INSULIN — கால அளவுப்படி இன்சுலின் இஞ்செக்ஷன் அல்லது மாத்திரைகள்.
E = Exercise — நடப்பது அல்லது அவரவர் நிலைக்கேற்ற சில உடற்பயிற்சிகள்
T = Tests — (இரத்தம், சிறுநீரைக் குறிப்பிட்ட கால நிர்ணயப்படி தொடர்ந்து சோதித்தல், இதயம், விழித்திரை போன்று பாதிக்கப்படக் கூடிய பிற உறுப்புகளையும் தேவைக்கேற்ப சோதித்துக் கொள்ளுதல்.)

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்


மகளிர் விடுதலையைப் பற்றிய விவாதங்கள் தொடர்ந்து
நீடிக்கலாம். ஆனால் ஒனிடா தொழில்நுட்பத்தின்
வாயிலாக ஒரு முடிவான கூற்று வெளிப்படுகிறது.
இறுதியில் தருணம்
புதிய ஒனிடா வாஷிங் மெஷினின் மறுக்க
வந்து விட்டது
இயலாத சக்தி. அதன் தனிச்சிறப்பான 4 – வழி
மகளிர் விருதலையைக்
நீரோட்டம் மேம்படுத்தப்பட்ட சலவையை
வழங்குகிறது. மென்மை முதல் கடினமான
கொண்டாட.
பலவகை துணிகள் ஒவ்வொன்றிற்கும்
வழங்கப்படும் தனிப்பட்ட சலவை முறையின்
அணிவரிசை.
முன் ஆலோசனையுடன் பொருத்தப்பட்ட
பல் வேறு புதிய வசதிகள் உங்களை கடும் உழைப்பிலிருந்து
விடுதலை அளித்து மகளிர்
விடுதலையைக் கொண்டா செய்கிறது
ஒனிடா
வாஷிங் மெஷின்



• டாக்டர் மோகன்

டயாபடீஸ் டயட்



"உங்கள் அப்பா, அம்மா இருவருக்குமே சர்க்கரை வியாதி எனப்படும் நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா? அப்படியானால் நீங்கள் நிச்சயம் அந்த வியாதியால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு என்றே கூறி விடலாம். உங்கள் பெற்றோரில் ஒருவருக்கு மட்டும் நீரிழிவு நோய் என்றால் உங்களுக்கு அந்த நோய் வர 40லிருந்து 70 சதவீத வாய்ப்பு உண்டு" என்று நீரிழிவு நோயைப் பொறுத்த வரை பரம்பரை எந்த அளவு பங்கு வகிக்கிறது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டினார் சென்னை எம்.வி. நீரிழிவுச் சிறப்புச் சிகிச்சை மையத்தின் நிர்வாக இயக்குனரான டாக்டர் வி. மோகன்.

அப்படியானால் இந்த நோயைத் தடுக்க நம் கையில் ஒன்றுமே இல்லையா? "இன்சுலினைப் போட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டியதுதான்" என்று மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு இருக்க வேண்டியதுதானா?

"கொஞ்சம் பொறுங்கள். உலகின் பெரிய இடங்களை எடுத்துக் கொண்டால், அவற்றில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக சதவீதத்தில் இருப்பது இந்தியாவில்தான். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாகவே இப்படி உலகில் முதலிடத்தைப் பிடித்துள்ளவர்கள் நாம் தான். அது மட்டுமல்ல இந்த சதவீதம் ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது" என்று மேலும் 'பயமுறுத்தினார்' டாக்டர் மோகன்.

புள்ளி விவரங்கள் புதிதானவை என்றாலும் டயாபடீஸ் வியாதி நமக்குத் தெரிந்த பலரை பற்றுடன் பற்றியிருப்பதைத் தான் கண்முன் பார்க்கிறோமே. அதனால்தானே எந்தெந்த விஷயங்களில் - முக்கியமாக உணவு விஷயத்தில் - கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் இந்த வியாதியைத் தவிர்க்கலாம். குறைந்தபட்சம் வந்த பிறகு கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம் என்பதை அறியும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு டாக்டரைக் கேட்டோம் :

"பரம்பரை மட்டுமல்ல நம் கையிலுள்ள வேறு பல காரணங்களும் நீரிழிவு வியாதியை உண்டாக்குகிறது. உடல் பருமன், உடற்பயிற்சி இல்லாமை, மனக் கவலை, அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்வது, கார்டிஸோன் (ஆஸ்த்மாவுக்கு இதைக் கொடுப்பார்கள்) போன்ற நீரிழிவு வியாதியைத் தூண்டி விடக் கூடிய மருந்துகளை உட்கொள்ளுவது, பெண்கள் அடுத்தடுத்து கருத் தரிப்பது இப்படிப் பல காரணங்களால் நீரிழிவு நோய் உண்டாகலாம். இவற்றில் நேரடியாக உணவு சம்பந்தப்பட்ட காரணங்கள் என்று 'உடல் பருமனாக இருப்பது', 'அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்வது' ஆகியவற்றைச் சொல்லலாம்.

சராசரியாக நம்மை விட அமெரிக்கர்கள் பருமனாக இருக்கிறார்கள், அதிக எடையோடும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களிடையே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்



• டாக்டர் ஜெயசந்திரன்

பட்டவர்கள் குறைவுதான். இதற்கு முக்கியக் காரணம் அமெரிக்கர்கள் பெரும்பாலும் பருத்த தசைகளுடன் இருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் எடை அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்தியர்களின் எடை அதிகமாக முக்கியக் காரணம் தொப்பை விழுவதாக இருக்கிறது. சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின்படி எடை அதிகரிப்பு நீரிழிவு நோயில் கொண்டு விடுகிறது என்பதை விட, இடுப்புப் பகுதியில் அதிக எடை கூடுவது இந்த நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது என்பது மேலும் பொருந்துகிறது.

இந்த இடத்தில் 'கணையம்' எனப்படும் பான்க்ரியாஸைப் பற்றி சிறிது தெரிந்து கொள்வோம். வயிறுக்குச் சற்றுக் கீழே இருக்கிறது இந்த சுரப்பி. இது நீளமானது, பெரியது. இதன் வெளிப்புறத்தில் உருவாகும் சுரப்பிகள் உணவை ஜீரணம் செய்ய உதவுகின்றன. உட்புறத்தில் சுரக்கும் இன்சுலின் ரத்தத்தில் உள்ள க்ளுகோஸ் சத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது.

மேலே குறிப்பிட்ட பலவித காரணங்களில் ஒன்று அல்லது பலவற்றால் கணையம் பலவீனமாகிறது. அதனால் போதிய அளவு இன்சுலினை சுரக்க முடிவதில்லை. உதாரணமாக அதிகம் சாப்பிட்டால் கணையத்தின் வெளிப் பகுதியிலிருந்து சுரக்கும் உணவை ஜீரணமாக்கும் சுரப்பிகள் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகி இன்சுலின் அளவு குறைந்து போகிறது.

எனவே தேவைக்கதிகமாகச் சாப்பிடாமலும், அதிக எடை போடாமலும் இருந்தால் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது குறைந்தபட்சம் தள்ளிப் போடலாம்.

சரி, அப்படியே நீரிழிவு வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டாலும் உணவு விஷயத்தில் மிக ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

இதற்கான உணவுக் கட்டுப்பாடு (டயட்தான்!)

1. இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இதய நோய், நீரிழிவு நோய் இரண்டும் வந்தால் (பலருக்கு அப்படி வருகிறது) ரொம்பக் கஷ்டம். ஆகவே உணவில் கொழுப்பும், எண்ணெயும் அதிகம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. உங்கள் உயரத்திற்கேற்ப எடை இல்லாமல் அதிகமாக இருந்தால், டயட்டில் இருங்கள். அப்போதுதான் தினசரி உணவின் கலோரி அளவைக் குறைக்கலாம்.

3. உணவை சிறிய அளவாக அடிக்கடி உண்பது நல்லது. ஏனென்றால் கணையத்தில் இன்சுலின் இயற்கையாக சுரப்பதை இது சுலபப்படுத்தும்.

4. பொதுவாக உடலுக்கு நல்லது என்று நாம் கருதும் பல உணவுப் பொருள்கள் நீரிழிவுக்காரர்களுக்குப் பெரிதும் எதிரி. இதோ ஒரு பட்டியல்... இந்த உணவுப் பொருள்களை முழுவதுமாகவே தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் இவற்றில் மாவுச்சத்து (சர்க்கரைப் பொருள்) அதிக அளவில் உள்ளது. (அல்லது நிறைய கலோரி கொண்டவை)

★ சர்க்கரை, குளுகோஸ், தேன், வெல்லம் ஆகிய இனிப்பு வகைகள்.

★ முந்திரி, பிஸ்தா, பாதாம் போன்ற கொட்டை வகைகள்.

★ இளநீர், கூல்ட்ரிங்ஸ், மதுபானங்கள், மால்ட் சேர்ந்த பானங்கள்.

5. பழம்தானே, உடலுக்கு ரொம்ப நல்லது என்றெண்ணி நிறைய உரித்தும், முழுதாகவும் உள்ளே தள்ள வேண்டாம். வாழைப்பழம், பலாச்சுளைகள், சப்போட்டா, மாம்பழம் ஆகியவை வேண்டாம். அதே போல் உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சை போன்றவற்றையும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

6. பொதுவான ஒரு கருத்து என்னவென்றால் நீரிழிவு நோயாளிகள் கோதுமையும், கேழ்வரகையுமே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும், அரிசி ஒரு தீண்டத்தகாத வஸ்து என்பதுதான். இது தவறான எண்

மார்கழி மாதம் வரப் போகிறது. ஒரே மாதிரியான 5 கோலக் குழல்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு படிக்கோலத்தை வெறும் வெள்ளைக் கலர் மாவில் போடாமல் வண்ண வண்ண நிறங்களில் போட்டு ஓரத்தில் செம்மண் பார்டர் போட்டால் கண்ணைக் கவரும்.

- சியாமளா ரங்கநாதன்



இதைவிட எளிய வழி எதுவுமே இல்லை!...



பத்தாவது வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்து விட்டு +1ல் இங்கிலீஷ் மீடியத்தில் சேர்ந்த எனக்கு "கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போலிருந்தது" டீச்சர்கள் நடத்தும் பாடங்களைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் மிகவும் திண்டாடினேன்.

என்னுடன் தமிழ் மீடியத்தில் படித்த எனது வகுப்புத் தோழிகள் பலர் விவேகானந்தாவில் தபால் மூலம் ஆங்கிலப் பயிற்சி பெற்று வருகிறார்கள். இதனால் இவர்களால் பாடங்களை ஈஸியாக பிக்-அப் செய்து கொள்ள முடிகிறது. நானும் இப் பயிற்சியில் சேரட்டுமா? என்று அப்பாவிடம் கேட்டதற்கு "முதலில் ஸ்கூல் பாடங்களை ஒழுங்காகப் படி. அப்புறம் பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்று சொல்லி விட்டார்.

குவார்டர்லி எக்ஸாமில் மார்க்குகள் மிகவும் கம்மியாகிவிடவே, நான் அழுது கொண்டே, அம்மாவிடம் விஷயத்தைச் சொன்னேன்.

உடனே, அம்மா, அப்பாவிடம் இதுபற்றிப் பேசி, அவரை 'கன்வின்ஸ்' செய்து என்னை விவேகானந்தாவில் சேர்த்து விட்டார்.

தினசரி அரைமணிநேரம் செலவிடும் வகையில் விவேகானந்தாவின் பாடங்கள் அமைக்கப்பட்டிருந்ததால், நானும் அது போலவே, தினமும் அரைமணி நேரம் ஆங்கிலப் பயிற்சிப் பாடங்களைப் படித்தபிறகு மற்ற நேரங்களில் ஸ்கூல் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தினேன்.

அடிப்படையிலிருந்து துவங்கி, ஆங்கில இலக்கணம் முழுவதையும் இப்பயிற்சியின் மூலம் மிகச் சுலபமாகக் கற்றுக் கொண்டேன்.

இப்பயிற்சியின் உதவியால் +1 மற்றும் +2 தேர்வுகளை எழுதிப் பாஸ் செய்துவிட்டு இப்பொழுது ஒரு கல்லூரியில் B.Sc., படித்து வருகிறேன்.

என்னைப் போன்ற மாணவ, மாணவிகள் தமிழ் மூலம் சுலபமாக ஆங்கிலம் கற்றுக் கொள்ள விவேகானந்தாவின் ஆங்கிலப் பயிற்சியைத் தவிர வேறு எளிய வழி எதுவும் இல்லை என்பதே என் கருத்து.

G. சுஜாதா

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வுநேரத்தில் தபால் மூலம் நீங்களும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"
கீழ்க் காணும் முகவரியில் தொடர்பு கொண்டு நீங்களும் பயன் பெறலாமே!

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA/T.M/93



சேப்பங்கிழங்கைக் குக்கரில் வைத்தால் சில சமயம் குழைந்துவிடும். பிடிகரணை, சேப்பங் கிழங்கு இவைகளை இட்லித் தட்டில் வேக வைத்தால் குழைவதும் இல்லை. சீராக வெந்தும் விடுகிறது. சேனைக் கிழங்கைப் பெரிதாக வெட்டி இட்லித் தட்டில் வேக வைத்துப் பிறகு வதக்க லாம்.

- பார்வதி

ளம். அரிசி, கோதுமை ஆகிய எந்தவித தானியத்தையும் உண்ணலாம் - அளவுடன். எந்தவித தானியத்திலும் 70 சதவீத மாவுச் சத்து அடங்கியுள்ளது. சொல்லப் போனால் தேன் போன்றவற்றில் 'சுத்தப்படுத்தப் பட்ட, எளிய' மாவுச்சத்து கிடைக்கிறது. இதுதான் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஆகவே ஆகாது. அரிசி, கோதுமை போன்றவற்றில் உள்ள மாவுச் சத்து 'காம்ப்ளெக்ஸானது'. எனவே இவை உடலுக்குப் பரவாயில்லை - அளவைத் தாண்டாதவரையில்.

7. உணவில் தேவையான அளவு, புரதச் சத்து தேவை. இதற்காக முழுகடலை, காரா மணி, பட்டாணி, மொச்சை போன்ற முழு பயறு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள் ளலாம்.

8. மேலே கூறிய பயறு வகைகளும், பலவித காய்கறி, கீரை வகைகள் ஆகியவை நார்ச்சத்து கொண்டவை. இவை டக்கென்று ரத்தத்தில் கலக்காததால், ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கவும் பயன் படும்.

9. அளவில்லாமல் சாப்பிடக்கூடிய காய் கறிகள் இதோ. பீன்ஸ், கத்தரிக் காய், பாகற்காய், முட்டைக்கோஸ், கொத்த வரை, சௌசௌ, முருங்கைக்காய், குடை மிளகாய், கோவைக்காய், வெண்டைக்காய், நூல்கோல், வெங்காயம், பப்பாளி, இஞ்சி, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, புடலை, பீர்க்கங்காய், வெள்ளை முள்ளங்கி, தக் காளி, புதினா, கருவேப்பிலை, கொத்து மல்லி.

10. கிழங்கு வகைகள் வேண்டாமே!

11. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்த பிறகு ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, பப்பாளி, தர்பூஸ், கொய்யா, கிருணி ஆகிய பழவகைகளை சாப்பிடலாம்.

பொதுவாக மேலே கூறிய சிறந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகளைக் கடைப் பிடித்தால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வதுடன், இந்த நோயால் ஏற்படும் பலவித சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். இந்த வகை உணவுப் பழக்கத்தினால் உடல் எடை சீராக இருப்பதால் வேறு பலவித வியாதி களையும் தடுக்க முடிகிறது. இந்த வழி முறைகளைப் பின்பற்றினால் நீரிழிவு நோய்க்காக உட்கொள்ளும் மருந்தின் அள வையும் குறைக்கலாம்!

இதயத்துக்கு இதமான உணவு வகைகள் :

"எல்லாவித இதய நோய்களுக்கும் இதுதான் ஏற்ற உணவு என்று வரையறுக்க முடியாது. (பொதுவாகத் தவிர்க்க வேண் டிய ஐட்டங்கள் என்று சிலவற்றைச் சொல்ல லாம் என்பது வேறு விஷயம்). எனவே முக்கியமான சில இதய நோய்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தத் தேவையான உணவு வகைகளைத் தனித்தனி யாகவே தருவதுதான் சரியாக இருக்கும்" என்று கூறினார் ட்ரினிடி அக்யூட் கேர் மருத் துவமனையில் இதய சிகிச்சை நிபுணராக இருக்கும் டாக்டர் ஜெயசந்திரன் ராஜ கோபாலன் -

1. இஸ்கெமிக் இதய நோய் :

இதயப் பகுதிக்குப் போதுமான ரத்தம் பாயாததால் ஏற்படுவது இந்த நோய். ஏன் பாய்வதில்லை? இதயத்துக்குத் தேவை யான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய் களின் அகலம் குறுகி விடுவதுதான் இதற்குக் காரணம். நம் உடலில் 'லிபிட்' என்ற சின்னச் சின்ன கொழுப்புச் சத்துத் துணுக்கு கள் இருக்கின்றன. இவை ரத்தக் குழாயின் உட்பகுதியில் ஒட்டிக் கொண்டு விடுவதால் தான் ரத்தக் குழாய்களின் அகலம் குறுகிப் போய், இந்த நோய் உண்டாகக் காரணமா கிறது. ரத்தக் குழாயினுள் இந்த லிபிட் என்ற பொருள் ஏராளமாக ஒட்டிக் கொண்டு விடும் நிலையை 'அதெரோ ஸ்க்ளெராஸிஸ்' என்பார்கள்.

அதிக அளவில் 'சாசுரேட்ட் கொழுப்புச் சத்து' அடங்கிய உணவுப் பண்டங்களை சாப்பிடுவது இந்த நோய் உருவாக வழி வகுக்கிறது. வெண்ணெய் போன்ற மிருகங் களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருள் களில் இந்த வகை கொழுப்புச் சத்து ஏரான மாக இருக்கிறது.

கொழுப்பு என்றாலே உடலுக்கு ஆகாதது என்று அர்த்தம் இல்லை. 'தேவையான கொழுப்பு அமிலம்' (எஸென்ஷியல் ஃபேட்டி ஆஸிட்) என்ற வகை உடலுக்குத் தேவை. இந்த வகைக் கொழுப்புச் சத்து நம் உடலில் தானாக உருவாக வாய்ப்பில்லை. எனவே உணவு மூலமாகத்தான் இந்தச் சத்தை நம் உடல் பெற வேண்டும்.

எந்த வகை எண்ணெயில் (இதயத் துக்கு பாதகம் உண்டாக்கக்கூடிய) 'சாசுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலம்' மற்றும் (உடலுக்கு வேண்டிய) 'தேவையான கொழுப்பு அமிலம்' ஆகியவை எந்த அளவு உள்ளன என்பதை கீழ்க்காணும் அட்டவணையைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம் :

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சாம்பிள் மெனு இதோ :

காலை - ஆடை எடுக்கப்பட்ட பால் ஒரு கோப்பை

சிற்றுண்டி - இரண்டு இட்லி அல்லது இரு ரொட்டித் துண்டுகள் இரண்டு பாலாடைக் கட்டிகள்

இடையே - பருப்பு அல்லது மட்டன் சூப் ஒரு கோப்பை

மதிய உணவு - ஒரு கோப்பை சாதம் அல்லது 2 சப்பாத்திகள் காய்கறி அல்லது கூட்டு - ஒரு கோப்பை தயிர் - ஒரு கோப்பை

மாலை - (மாரி போன்ற) பிஸ்கெட்டுகள் இரண்டு ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் 1 கோப்பை

	தேவையான கொழுப்பு அமிலம் %	சாசுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலம் %
வாதுமை (அல்மண்ட்) எண்ணெய்	19.9	—
தேங்காய் எண்ணெய்	2.6	92
ஆளிவிதை எண்ணெய்	83.0	10
ஆலிவ் எண்ணெய்	15.0	9
சூரியகாந்தி	68.0	12
சோயாபீன் எண்ணெய்	64.1	18
வனஸ்பதி	4.9	35
எருமைப்பாலிலுள்ள கொழுப்பு	1.8	62
பசும்பாலிலுள்ள கொழுப்பு	—	55
காட்லிவராயில்	4.4	15
முட்டை மஞ்சள் கரு	26.3	15

இஸ்கெமிக் இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் சுமார் 1,600 கிலோ கலோரிக்கு மேல் உருவாக்காத உணவு வகைகளுடன் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். 'தேவையான கொழுப்பு அமிலம்' அதிகம் கொண்ட உணவுப் பொருளில் சுமார் 20 கிராமும், புரதம் அதிகம் அடங்கிய உணவுப் பொருளில் சுமார் 60 கிராமும் தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் தங்கள் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். பருமனாக இருப்பவர்கள் பழங்கள் சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக காய்கறிகளைச் சாப்பிடலாம்.

இரவு உணவு - மதிய உணவைப் போலவே

இவற்றில் பிடிக்காத ஐட்டம் ஏதாவது இருந்தால் கிட்டத்தட்ட அதே கலோரி அளிக்கும் (அதே சமயம் சாசுரேட்டட் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் இல்லாத) உணவுகளை அவற்றுக்குப் பதிலாகச் சாப்பிடலாம்.

2. ரத்தம் தேங்குதலால் ஏற்படும் இதய பாதிப்பு ('கன்ஜெஸ்டிவ் கார்டியாக் ஃபெயில்யூர்')

இதயத்திலிருந்து பாயும் ரத்தத்தின் அளவு தசைகளுக்குப் போதவில்லையென்றால் இந்த பாதிப்பு ஏற்படும்.

திடீரென்று ஒரு பண்டிகை நாளில் கோலத்திற்குப் போட, காவி பவுடர் கைவசம் இல்லை. குங்குமத்தை எடுத்து, கெட்டியாகக் கரைத்துக் கோலத்திற்கு இட்டால், பளிச்சென்று மின்னுமே!

- மங்களா



ரீகல் சொட்டு நீலம்

ஜொலிக்கும்

உடைகள் அத்துடன் நகைகள்



திரைப்படம் தொடரட்டும் - இது ஒரு புதுமைப் போட்டி. உங்கள் எண்ணங்களையும் எழுத்தாற்றலையும் உலகுக்கு உணர்த்தக்கூடிய ஒரு போட்டி. அதன் மூலம் உங்கள் எதிர்கால திரைவானில் ஒளிமயமாய்ப் பிரகாசிக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு!

இதோ விவரம் - சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் அவர்கள் கதை வசனம் எழுதித் தயாரித்த வள்ளி திரைப்படத்தைப் பாருங்கள். அதன் கதையைத் தொடரும் வகையில் இன்னொரு திரைப்படம் தயாரிக்கப்பட்டால், தொடர்ந்து வரும் அந்தத் திரைப்படத்தின் கதை எப்படி இருக்கும் என்பதை உங்கள் கற்பனையில் உருவாக்குங்கள். நீங்கள் எழுதி அனுப்ப வேண்டியது கதைச் சுருக்கம் மட்டுமே... திரைக்கதை மற்றும் வசனம் தேவை இல்லை. நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் கதைச் சுருக்கம் 300 முதல் 500 சொற்களுக்குள் இருக்க வேண்டும். கதை அம்சம், கதையின் கருத்து மற்றும் கதையின் போக்கு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உங்கள் கற்பனைக் கதை மதிப்பீடு செய்யப்படும்.

சூப்பர் ஸ்டார் திரு.ரஜினிகாந்த் மற்றும் திரு.எம்.சரவணன் (AVM) அவர்கள் உள்பட, திரைப்படத்துறையைச் சேர்ந்த நிபுணர்கள் அடங்கிய நடுவர் குழு ஒன்று, இந்தப் போட்டிக்கு வந்து சேரும் கதைகளைப் பரிசீலனை செய்யும். இந்த நடுவர் குழுவின் தீர்ப்பே முடிவானது. இது தொடர்பாக எந்தவிதமான கடிதப் போக்குவரத்தும் கவனிக்கப்பட மாட்டாது.

பொன்னான வாய்ப்பு! பொன்னான பரிசுகள்!

1 வது பரிசு
10 சவரன்
தங்க நெக்லஸ்

3 வது பரிசு
2 சவரன்
தங்க மோதிரம்

போட்டிக்கான
முடிவுத் தேதி
31 டிசம்பர் 1993

2 வது பரிசு
5 சவரன்
தங்க வளையல்கள்

1001 ஆறுதல் பரிசுகள்
10 கிராம்
வெள்ளி நாணயம்

...ட்டிக்கான விதிமுறைகளும் நிபந்தனைகளும்

இந்தப் போட்டியில் இந்திய குடிமக்கள் அனைவரும் பங்கு பெறலாம். ஆனால், ரீகல் சொட்டு நீலம் தயாரிக்கும் நிறுவனம் மற்றும் ஹார்மனி அட்வர்டைசிங் நிறுவனத்தின் ஊழியர்களும் அவர்தம் உறவினர்களும் இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள முடியாது.

கதைகள் வெள்ளைத்தாளில், தமிழ் மொழியில் தெளிவாக எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். காகிதத்தின் இரண்டு பக்கங்களிலும் எழுதக் கூடாது. ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுத வேண்டும். டைப் அடித்தும் அனுப்பலாம். எழுதப்படும் அல்லது டைப் அடிக்கப்படும் வரிகளுக்கு இடையே போதிய இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

கடைசிப்பக்கத்தில் உங்கள் பெயர், வயது, முகவரி, தொழில் ஆகியவற்றை மறக்காமல் எழுதுங்கள். இது மிகவும் முக்கியம். அத்துடன் பின்வரும் வாக்கியத்தையும் எழுதி, உங்கள் கையொப்பம் இட வேண்டும். "என்னால் எழுதப்பட்ட இந்தக் கதை என் சொந்த கற்பனையில் உருவானது என்று உறுதி கூறுகிறேன். அவ்வாறு இல்லாமல், இதனால் உரிமை மீறல், சட்டப்பிரச்சினை எதுவும் ஏற்பட்டால், அதற்கு முழுப் பொறுப்பு ஏற்க நான் சம்மதிக்கிறேன்."

ஒரு நபர் எத்தனை கதைகளை வேண்டுமானாலும் எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால், அவை தனித்தனி உறைகளில் வைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும். உறையைத் தபால் நிலையத்தில் எடை போட்டு, அதற்கு உரிய தபால் தலைகளை ஒட்ட வேண்டும். உரிய தபால் தலைகள் ஒட்டப்படாமல் வரும் உறைகள் பெற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

பரிசுக்கு உரியவையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கதைகளின் உரிமை, ரீகல் சொட்டு நீலம் நிறுவனத்தைச் சாரும். அவற்றைப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்கவோ, நாவலாக வெளியிடவோ, அல்லது திரைப்படமாகத் தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தவோ, ரீகல் சொட்டு நீலம் நிறுவனத்திற்கே உரிமை உண்டு. கதையை எழுதியவரின் பெயர், உரிய முறையில் அவற்றில் குறிப்பிடப்படும்.

6. முதல் மூன்று பரிசுகளை வென்றவர்களின் பெயர்கள் பத்திரிகைகளில் வெளியிடப்படும். ஆறுதல் பரிசுகளை வென்றவர்களுக்குத் தனித் தனியே தபால் மூலம் தகவல் தெரிவிக்கப்படும்.
7. தேர்ந்தெடுக்கப்படாத கதைகளைத் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.
8. போட்டிக்கான முடிவு தேதி: 31 டிசம்பர் '93. நீங்கள் அனுப்பி வைக்கும் கதைகள் இந்தத் தேதிக்குள் மேற்கண்ட முகவரிக்குத் தபால் மூலம் தான் வந்து சேர வேண்டும். நேரில் பெற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. கதைகளை சாதாரணத் தபால் மூலமே அனுப்ப வேண்டும். ரிஜிஸ்டர் தபால் மூலம் அனுப்பக் கூடாது.
9. நீங்கள் அனுப்பி வைக்கும் கதைகள் அஞ்சலில் சேதம் அடைந்தாலோ, தாமதமாக வந்து சேர்ந்தாலோ அல்லது தொலைந்து போனாலோ, அதற்கு ரீகல் சொட்டு நீலம் நிறுவனம் பொறுப்பு ஏற்காது.
10. வெற்றி பெற்றவர்களுக்குப் பரிசு அளிக்கும் கோலாகலமான விழா, 1994 ஆம் ஆண்டு பொங்கல் திருநாள் அன்று, தமிழ்த் திரைப்பட உலகின் நட்சத்திரங்கள், டைரக்டர்கள், தயாரிப்பாளர்கள் முன்னிலையில், சென்னையில் சிறப்பாக நடைபெறும்.

உங்கள் கற்பனைக் கதைகளைப் பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்

ரஜினிகாந்த்,
ரீகல்-வள்ளி புதுமைப் போட்டி,
தபால் பெட்டி எண்: 1017,
கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை-10.



இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு உணவு சுலபமாக ஜீரணிக்கப்படும் விதத்திலும், வயிற்றில் வாயுவை உண்டாக்காத வகையிலும் இருத்தல் வேண்டும்.

நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை என்று குறைந்த இடைவெளிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணவு கொடுக்க வேண்டும். ஓய்வில் இருக்கும் போது குறைந்த கலோரி கொண்ட உணவே போதுமானது. புரதச் சத்தும் தேவையான அளவு இருக்க வேண்டும். உப்பைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

தினசரி உணவு :

காலை - நீர்த்த தேனீர் ஒரு கோப்பை

சிற்றுண்டி - 2 இட்லிகள் அல்லது இரண்டு ரொட்டித் துண்டுகள். கூட சிறிது தக்காளி அல்லது புதினா சட்னி, ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் ஒரு கோப்பை.

சுமார் 11 மணிக்கு - ஒரு கோப்பை பழச்சாறு அல்லது மோர்

மதிய உணவு - ஒரு கோப்பை சாதம் அல்லது 2 சப்பாத்தி, மசிக்கப்பட்ட பருப்பு ஓரளவு, வேகவைத்த காய்கறி 2 கோப்பைகள், தயிர் 1 கோப்பை, மிளகு நீர் 1 கோப்பை.

மாலை - 2 பிஸ்கெட்டுகள், வெஜிடபிள் அல்லது தக்காளி சூப் 1 கோப்பை.

இரவு உணவு - மதிய உணவைப் போலவே. கூட ஒரு கோப்பை ஆடை நீக்கப்பட்ட பால்.

3. நெஞ்சுத் தசை அழற்சி (மாரடைப்பு)

தேவையான ரத்தம் கிடைக்காததால் இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைகளில் முக்கியமானதும், உறுதியானதுமான 'மயோகார்டியம்' என்ற தசையில் நிரந்தர பாதிப்பு ஏற்படுவதுதான் இந்த நிலைக்குக் காரணம். மருத்துவமனைகளில் பொதுவாக மாரடைப்பு வந்த நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு.

முதல் 3 நாட்கள் :

வெறும் திரவ உணவுதான். சுமார் 1 லிட்டர் பழச்சாறு, இளநீர், பார்லி நீர் ஆகியவை.

4 லிருந்து 6 நாட்கள் வரை

பால் ஒத்துக் கொள்கிறது என்பது நிச்சயப்படுத்தப்பட்ட பின் 4 மணி நேரங்களுக்கு 200 மில்லி லிட்டர் என்ற வகையில் தினமும் 800 மில்லி லிட்டர் பால் கொடுக்கப்படும்.

7 லிருந்து 10 நாட்கள் வரையில் :

அரை திட உணவு (சுமார் 800 கிலோ கலோரி) கொடுக்கலாம். கஞ்சி மற்றும் திரவங்கள் ஆகியவற்றை மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.

11லிருந்து 14 நாட்கள் வரை

தினமும் 1200 கிலோ கலோரி அளிக்கக்கூடிய உணவு. மசித்த தயிர் சாதம், கஞ்சி ஆகியவை. திரவ உணவும் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பு வந்தவர்கள் மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டுக்குத் திரும்பிய பிறகும் சில உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடித்தல் நல்லது.

அதிகமாக உணவு சாப்பிடக் கூடாது. குறைந்த கொழுப்புச் சத்து, குறைந்த உப்பு ஆகியவை அடங்கிய சமையலாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் கட்டுரையில் (இஸ்கெமிக் இதய நோய்ப் பகுதியில்) குறிப்பிட்டுள்ள 'தேவையான கொழுப்புச் சத்து' கொண்ட உணவுகள் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுத்த உணவுப் பண்டங்கள் வேண்டாம்.

முந்திரி, பாதாம், பேரீச்சை போன்றவை கூட தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையே. வெண்ணெய், நெய், டால்டா போன்றவற்றை மிகக் குறைவாகப் பயன்படுத்தவும். பாமாயில், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவையும் இந்த வகை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றதல்ல.

ஒருமுறை மாரடைப்பு வந்தவர்கள் பிறகு பின்பற்ற வேண்டிய எச்சரிக்கையான உணவு முறை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது இங்கே.

காலை - ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் அல்லது காப்பி ஒரு கோப்பை

சிற்றுண்டி - இட்லி/தோசை/நெய் மற்றும் எண்ணெய் விடாத ரொட்டித் துண்டுகள். தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி அல்லது புதினா சட்னி

பிறகு - சூப்/மோர்/பழச்சாறு

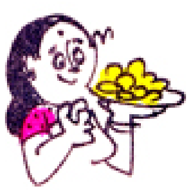
மதியம் - அரிசி, சாம்பார், ரசம், காய்கறி, வெஜிடபிள் சாலட் (அதாவது பச்சைக் காய்கறிகள்), தயிர், ஊறுகாய்

மாலை - 2 பிஸ்கெட்டுகள், காப்பி அல்லது ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் - 1 கோப்பை

பிறகு - சூப் 1 கப்

இரவு உணவு - மதிய உணவைப் போன்றே.

– ஜி.எஸ்.எஸ்.



முட்டைகோஸ் தேங்காய் போட்டிருந்தாலும், போடா விட்டாலும் பொரியல் மீந்து விட்டால் என்ன செய்வது? கொஞ்சம் கடலை மாவு, கொஞ்சம் அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி தேவையான அளவு சேர்த்து, ஒரு கஸ்பூன் நெய்யுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு, சிறு பக்கோடாக்கள் செய்யலாம். மொறுமொறுவென்று, சூடாகச் சாப்பிடலாம். ருசியோ ருசியாக இருக்கும்.

– மங்களா



"அமிர்தாஞ்சன் கோல்ட் ரப் தரும் இணையற்ற இதமான விரைவான நிவாரணம்"
(என் இரு 'குழந்தை'களுக்கும்!)
அவருக்கு ஜலதோஷம் வந்தா... குழந்தை மாதிரியேதான்...
சிடுசிடுப்பு முரண்டு; ஆறுதலா இதமா ஏதாவது செய்தே ஆகணும்!
அமிர்தாஞ்சன் கோல்ட் ரப் தான் குடும்ப முழுவதுக்கும் சரியான கோல்ட் ரப்.
எவ்வளவு இதம். எவ்வளவு மென்மை.
அதே சமயம் ரொம்ப ரொம்ப திறன்மிக்கது.
டும்பத்திற்கான கோல்ட் ரப்.
Amrutanjan's Cold Rub
Amrutanjan's Cold Rub
அமிர்தாஞ்சன்
கோல்ட் ரப்
ஜலதோஷத்திலிருந்து துரித நிவாரணம்


Carnatic — Vocal
G.N. BALASUBRAMANIAN
Cassette No. C-416
ALL INDIA RADIO RELEASES
Carnatic — Violin
Mysore
T. CHOWDIAH
Cassette No. C-417
ALL INDIA RADIO RELEASES
Purandaradasa Songs
M.L. VASANTHAKUMARI
Vol. I — Cassette No. C-430
Vol. II — Cassette No. C-453
Nadhaswaram
VEDHARANYAM
VEDHAMOORTHY
Vol. I — Cassette No. C-465
Vol. II — Cassette No. C-483
INRECO
CLASSICAL
RELEASES
Available
with all
Dealers
ANNAMAYYA
(Sri Annamacharya Kritis)
SUDHA
RAGUNATHAN
Cassette No. C-475
SWAGATHAM KRISHNA
(Oothukadu Songs)
SUDHA
RAGUNATHAN
Cassette No. C-482
INDIAN RECORD
MFG. CO. LTD.
Devi Theatre 4th Floor,
48, Mount Road, Madras - 2.
Phone: 849839.
Carnatic — Vocal
CHEMBAI
VAIDYANATHA
BAGAVATHAR
Cassette No. C-473
Carnatic — Vocal
MADURAI
MANI IYER
Cassette No. C-448
Carnatic — Vocal
Ariyakudi
RAMANUJA IYENGAR
Cassette No. C-461
Popular
DEVI KRITIS
Bombay S. JAYASHRI
Cassette No. C-484



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. கலைத் துறையினருக்கு, அவர்கள் எந்தப் பிரிவினரானாலும் ஏற்றமான நிலை உண்டு. குறிப்பாக இசை, நாட்டியம், படத்துறை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்குச் சிறப்பும் புகழும் கூடும். வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் உண்டு. மாதத்தின் முதல் 10 நாட்களில் காவல் துறையினருக்கும், அரசியல்வாதிகளுக்கும் அலைச்சல் இருக்கும். அதே நேரத்தில் அதற்குரிய பயனும் கிடைக்கும். தந்தையின் வழி உறவினர் ஒருவருக்கு உடல்நிலை பாதிக்கப்படுவதற்கும், அதனால் வேதனை அடைவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. பதவி உயர்வும், பண வரவும் அசுவினி, பரணி நட்சத்திரக்காரர்களுக்குக் கிடைக்கும். அலுவலகத்துப் பணியிலும் சரி, குடும்பச் சூழ்நிலையிலும் சரி ஒரு சிலருக்குச் சில சோதனைகள், வேதனைகள் ஏற்பட்டுப் பிறகு சரியாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கண் பாதிப்போ, உடலில் சிறு காயங்களோ ஏற்படலாம். எதையும் சிந்தித்துச் செயல்படுவது நல்லது. அங்காரகனுக்குரிய ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பது நலம் தரும். இந்த ஆண்டு அக்டோபரில் ஏற்பட்ட குருப் பெயர்ச்சி நன்மையையே அதிகம் செய்யும். தீயவை ஏற்படாமலும் காக்கும். எனவே, குருவுக்குரிய ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பதும், தட்சிணாமூர்த்தியை வணங்குவதும் நல்லது.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

வீடு கட்டுவதற்குரிய நிலம் அல்லது கட்டிய வீடு ஒன்று வாங்கும் யோகம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்படலாம். எந்தத் துறையினரும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சற்றுக் கவனமுடன் செயல்படுங்கள். அரசியலில் ஈடுபாடுள்ளவர்கள் அவசியம் ஏற்பட்டாலொழிய, தங்களது கருத்துக்களை வெளியில் - குறிப்பாக மூன்றாம் மனிதர்களிடம் கூறாமலிருப்பது நல்லது. அத்துடன் அரசு சம்பந்தப்பட்ட பொறுப்புகளில் உள்ளவர்களுக்கு இது நன்கு பொருந்தும். கலைஞர்களுக்குக் கூட மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தான் சிறப்பான நிலை காணப்படுகிறது. உள்ளபடியே உடல்நிலை பாதிப்புறும். குறிப்பாக கண், வயிறு, தசைகள் பாதிக்கப்படலாம். அலைச்சலுடன் உழைப்பீர்கள். ஆனால் மன உளைச்சல்தான் மிதமாகும்.

என்றோ பழகி, எப்படியோ பிரிந்து போன பெண் ஒருத்தியால் உங்களுக்குச் சற்று பாதகம் ஏற்படலாம். அதனால் சிறு சலனம் ஏற்பட்டுப் பிறகு சரியாகும். ஏற்றத் தாழ்வுகள் நிறைந்த மாதம்தான். மகிஷாசுர மர்த்தினி ஸ்லோகத்தைப் படிக்கலாம். அல்லது பிறர் பாடக் கேட்கலாம். கணநாதரைச் சேவியுங்கள். பணமும் வரும். பகைமையும் ஒழியும். அத்துடன் வெள்ளிக்கிழமையில் ''அருட்ஜோதி தெய்வம்'' எனும் வள்ளலாரின் ஒரு அருட்பாவைப் பொருளுணர்ந்து பாடுங்கள். ஆண்டவனின் அருளும் அரவணைப்பும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். ஸ்தோத்திரத்தையும், கோளறு பதிகத்தையும் படியுங்கள். கெடுக்க வருபவர்களையும் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் பெறுவீர்கள்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

அரசியல்வாதிகளுக்குப் புதுப் பதவி ஒன்று கிடைக்கும். அதனால் ஆதாயமும் உண்டு. அவசியமற்ற அலைச்சலும் உண்டு. குடும்பத்தில் குறிப்பாக தாம்பத்திய உறவில் அமைதியற்ற மனநிலைக்கு இடமுண்டு. பலவிதத்திலும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் உள்ளது போன்ற கிரகபலம் பிற்பகுதியில் இல்லை. எனவே சிந்தித்துச் செயலாற்றுங்கள். சுக்கிரனைக் காரகனாகக் கொண்ட எந்தச் செயலும் சோபிக்காது. அழகு சாதனங்கள், கலைப் பொருட்கள், வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகியவற்றின் விற்பனையாளர்களும், அந்தத் துறைகளில் பணிபுரியும் பெண்களும், மற்றும் ஒப்பனைக் கலைஞர்களும் சற்று பாதிக்கப்படலாம். கனிந்துவந்த காதலாயினும், துணிந்து ஒரு முடிவுக்கு வர முடியாத சூழ்நிலை உருவாகும். எனவே எதிலும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. மற்றபடி விஞ்ஞானத்துறை, கணிதத் துறை ஆகியவற்றில் பணிபுரிபவர்களுக்குக் கூடுதலான ஆதாயமோ, பெயரோ கிடைக்கும். சுபநிகழ்ச்சி அல்லது தீர்த்த யாத்திரையில் பங்குபெறும் வாய்ப்பு உள்ளது. புது வாகனம் ஒன்றை வாங்கலாம். பழையதை நல்ல விலைக்கு விற்கலாம். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு முயல்பவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. மாதத்தின் முற்பகுதியில் எரிபொருள் துறையினருக்கு ஏற்றம் உண்டு. ஆனால் பிற்பகுதியில் எதிர்பாராத மாற்றம் ஏற்பட்டு, சில நஷ்டங்கள் உண்டாகலாம். ஸ்ரீ சுதர்ஸனஆழ்வாரைச் சேவியுங்கள்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம். பூசம், ஆயில்யம்.

ஜாதகத்தில், இந்த ராசியிலேயே குரு இருந்து, விருச்சிகம், மகரம், மீனம் ஆகிய ஏதோ ஒரு இலக்கினத்தை உடையவர்களாக இருந்தால் குரு, சனிப் பெயர்ச்சிகளால் அதிகம் பாதிப்புக்கு ஆளாக மாட்டார்கள். இந்த மாதத்தில் குடும்பத்தில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிலவும். சுக்கிரனால் சுகமும் உண்டு. தனலாபமும் உண்டு. மாதத்தின் முற்பகுதியில் மற்ற கிரகங்கள் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. ஆனால் பிற்பகுதியில் நல்லதொரு மாற்றம் உண்டு. சுப நிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. கலைஞர்களும், எழுத்தாளர்களும் ஏற்றம் பெறுவர். அரசு ஊழியர், அரசியல் தலைவர்கள், மற்றும் சமூக சேவகர்கள் பாராட்டைப் பெறுவர். எரிபொருள் துறையினர், நிதி நிறுவனத்தினர், திரையுலகத் தாரகைகள் ஆகியோர் முன்னேற்றம் காண்பர். மிகவும் நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் பிரிவு சற்று மனக் கலக்கத்தைத் தரலாம். தொலைதூரப் பிரயாணத்தால் கூட அத்தகைய பிரிவு ஏற்படலாம். ஒரு சிலருக்குப் புதுப் பதவியோ அல்லது உத்தியோக உயர்வோ ஏற்படும். மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் ஆரோக்கியம் குன்றியிருந்த போதிலும் பிற்பகுதியில் நல்ல நிலையில் அமையும். தந்தையைச் சார்ந்த உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலை கவலையைத் தரலாம். நவக்கிரக ஸ்தோத்திரத்தையும் கோளறு பதிகத்தையும் படியுங்கள். கெடுக்க வருபவர்களையும் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் பெறுவீர்கள்.

டயட்... டயட்... டயட்...



காலை உணவிற்குக் 'கார்ன் பிளேக்' எனக் கடையில் விற்கப்படும் சோள உணவைப் பாலுடன் அருந்த அவசர ஆபீஸ் உத்தியோகக் காரர்களுக்குச் சிறந்தது. அது மிகச் சிறந்த சத்து நிறைந்த 'டயட்' உணவும் கூட.

டயட்... டயட்... டயட்...

நொறுக்குத் தீனிகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துவதே உடல் எடையைக் குறைத்துவிடும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஐந்து கிரகங்கள் நான்காம் வீட்டில் சஞ்சாரம். சுக்கிர மங்கள யோகம் - புத ஆதித்திய யோகம் - சோதனைகள் ஏற்பட்டாலும், அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்காது. சனீஸ்வரனுக்கு குரு பார்வையும், ராசிக்கு ஆட்சிச் சனியின் பார்வையும் இருப்பதால் சனீஸ்வரனால் கெடுபலன் இருக்காது. அதேசமயம் சுகஸ்தானமான நான்காம் இல்லத்தில் சூரியன் தனது நண்பனாகிய செவ்வாய் ஆட்சி பெற்றுள்ள இராசியில் அமர்ந்துள்ளதாலும், சமசக்தி பெற்ற கிரகங்களுடன் கூடியிருப்பதாலும் பகையையும், நோயையும் எதிர்க்கும் ஆற்றல் ஏற்படும். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். அரசியல் பத்திரிகைத் துறை மற்றும் கலைத் துறைகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலையே உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியிலும் நல்லதொரு சூழ்நிலையே உருவாகும். ஏனெனில் தனுசு இராசியில் உள்ள கிரகங்களின் நட்புத் தன்மை நல்லதையே செய்யும். எனவே குரு 3 இல் உள்ளதால் ஏற்பட இருக்கும் காரிய தாமதத்தையோ, பதவிக்கு ஏற்படும் இடைஞ்சல்களைப் பற்றியோ கவலைப் படாமல் சண்டிகேசருக்கும் மற்றும் ஆலங்குடி அல்லது திருச்செந்தூர் ஆகிய புனித இடங்களுக்குச் சென்று முறையே தட்சிணாமூர்த்திக்கும், செந்தில் நாதனுக்கும் அபிஷேக, அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. வங்கி, நிதி நிர்வாகம், மற்றும் நிதித் துறைகளில் உள்ளவர்களைப் பற்றி வரும் வதந்திகளுக்குச் செவி சாய்க்க வேண்டாம். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவியைப் பற்றிய சர்ச்சைகள் அவசியமற்ற நிலையில் தோன்றினாலும், உங்களுடைய சாமர்த்தியத்தினால் வெற்றி அடைவீர்கள். எனினும் உடல் நிலை சற்று பாதிப்புக்கு ஆகலாம்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சற்று இலாபகரமான மாதம். அதே சமயம் சில ஏற்றத் தாழ்வுகள் ஏற்படலாம். கலைஞர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். பட்டமோ, பதவியோ, தேடி வரலாம். புது ஒப்பந்தங்களும் ஏற்படலாம். கன்னியர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். வேலை தேடுபவர்கள் தங்களது முயற்சியில் வெற்றியை அடைவார்கள். இந்த மாதத்தில் வரும் அரசுத் தேர்வுகளில் வெற்றி உண்டு. தனலாபம் உண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஒரு தொலைதூரப் பிரயாணம் ஏற்பட்டு, அதனால் பயனடையலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் இராசிக்கு உதவும் நிலையில் இல்லை. குறிப்பாக மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் சில பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். எதிர்பார்த்த இடத்திலிருந்து ஏமாற்றமான பதில், விரும்பிக் கேட்ட இடத்திற்கு மாறாக, மற்றொரு இடத்திற்கு வேலை சம்பந்தமான மாறுதல் போன்றவை மன அமைதிக்குப் பங்கம் விளைவிக்கலாம். எனவே, புதன் கிழமையன்றும், ஜென்ம நட்சத்திரத்தன்றும் வைணவக் கோயில்களுக்குச் சென்று வைகுந்தவாசனைச் சேவியுங்கள். புதனை ஆட்சியாகக் கொண்டு அவனது தசை புக்திகள் நடப்பவர்களுக்குக் கவலையே தேவை இல்லை.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

சற்று சங்கடங்களைத் தரும் நிலை மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஏற்பட்டு, பிற்பகுதியில் சரியாகும். சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. இடமாறுதலுக்கும் இடமுண்டு. வாக்கு எதையும் கொடுத்து ஏமாறாதீர்கள். அவமானத்திற்கும் ஆளாகும் நிலை ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் ஏற்படாது. ஆனால் செய்யும் தொழிலிலும், எதிர்பார்க்கும் இடங்களிலும் ஒருவித தடங்கலோ அல்லது மந்த நிலையோ ஏற்படும். உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலை கவலையைத் தரலாம். குழந்தைகளின் படிப்பில் நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி சிறந்த முன்னேற்றம் ஏற்பட குரு அருள்புரிவார். பாம்புக் கிரகங்கள் இரண்டுமே அனுகூல நிலையில் இல்லை. தசா புக்தி நல்ல நிலையில் அமைந்துள்ளவர்கள்



டயட்... டயட்... டயட்...

உடல் எடை குறைய விரும்புபவர்கள் ஒரேயடியாய் பட்டினி கிடந்தால் உடல் நோய்வாய்ப்படச் செய்யும். மனத்திலும் உறுதி தளரும். மாறாக, ஒவ்வொரு வேளையும் கொழுப்புச் சத்து நீக்கி மக்காச் சோளம், காய்கறி, கீரை போன்றவற்றை உட்கொண்டால் எடையும் குறையும். சருமமும் பளபளப்பாகும்.

கவலைப்படத் தேவையில்லை. இந்த நிலையில் என்றோ நீங்கள் செய்த சேவைக்காக, உங்களுக்கு ஒரு கௌரவப் பட்டம், அல்லது அதற்குண்டான காணிக்கை உங்களை வந்தடையும். இரவு நேரங்களில் ஜன்னல் கதவு, மற்றும் பின்பக்கக் கதவுகளை நன்கு மூடி விட்டுப் படுக்கவும். திருட்டுப் பயம் காணப்படுகிறது. தூரத்து ஊர் ஒன்றுக்குப் போய்வர இருக்கிறீர்கள். அது அயல் நாட்டுப் பிரயாணமாகக் கூட இருக்கலாம். அதனால் ஆதாயம் உண்டு. இந்தப் பலன் எப்பாலார்க்கும், எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். வீட்டில் வெள்ளிக்கிழமையன்று வரலக்ஷ்மிக்குரிய பூஜை ஒன்று செய்வது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

தாயின் உடல்நிலை சற்று கவலையைத் தரலாம். தாய் மாமன் வீட்டிற்கும் உங்களுக்கும் கருத்து வேறுபாடு வரலாம். அது உங்கள் தாயாருக்குச் சேர வேண்டிய குடும்பச் சொத்து சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது திருமணத் தொடர்பு காரணமாகவும் ஏற்படலாம். மற்றபடி கிரக சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை. அங்காரகன் ஆட்சியில் உள்ளதால் வீடு கட்ட நிலம் வாங்கும் திட்டம் கைகூடி வரலாம். மற்றபடி சுக்கிரனைத் தவிர யாரும் உதவும் நிலையில் இல்லை. நிதானமாக யோசித்து மற்றவர்களுக்கு வாக்குறுதி தரவும். இல்லையேல் ஏமாற்றமும், அவமானமும் உங்களை வெகுவாகப் பாதிக்கும். அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள், அரசியலில் முக்கிய அங்கம், அரசியல் வாதிகள் கவனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும். தந்தையின் உடல்நிலை கூடச் சரியாக இல்லை. கோட்சாரத்தைப் பொறுத்து இம்மாதம் முதல் இன்னும் இரண்டு மாதம் முடிய இந்த நிலையே நீடிக்கும். அங்காரகனின் அதிதேவதையான பழனி முருகனை மனதார வேண்டுங்கள். வேண்டியவை நடக்கும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் 11 இல் இருப்பதை ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்பதுண்டு. ஏனென்றால், ஏகாதசி பட்டினி இருப்பதைக் குறிக்கிறது. அதாவது வயிற்றைக் காலியாக வைத்திருப்பது என்பது பொருள். அதுபோலவே குரு 11 இல் இருந்தால் பணப்பெட்டி காலி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆனால் அவர் ஒன்றும் தரவில்லை என்றாலும் தனது பார்வைக்குட்பட்ட கிரகங்களின் மூலம் அந்தந்தக் கிரகங்கள் தரவேண்டியதைக் கொடுக்கச் செய்வார். எனவே, இந்த மாதம் தொழிலில் முன்னேற்றம் ஏற்படவும், குழந்தைகள் நன்கு கல்வியில் கவனம் செலுத்தவும் ஆட்சிச் சனி உதவுவார். பொருள் விரயம் ஏற்படும். என்றாலும் அதற்கான வருமானமும் வரும். குறிப்பாகப் பெண்கள் குருவின் கடாட்சத்தாலும், சுக்கிரனின் அருளாலும் சுபநிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பர். சிலர் நகைகள் வாங்குவர். நடிகைகளுக்கு நல்ல நிலை உண்டு. புதன் மாதம் பூராவுமே டென்ஷனைத் தருவார். அது அலுவலகப் பணியிலும் இருக்கலாம். அல்லது நினைத்தபடி குறித்த காலத்தில் நடைபெற வேண்டிய பணியில் தடை ஏற்படுவதன் காரணமுமாக இருக்கலாம். ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். ஆனால் அதனால் ஏற்படும் பயன் தற்போது குறைவாகத் தெரிந்தாலும், நீண்ட கால அடிப்படையில் பார்க்கும் போது நிச்சயமாக அது ஒரு மகத்தான சாதனையாக அமையும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம், கணேச பஞ்சரத்னம் படியுங்கள். அல்லது கேளுங்கள். பலன் கட்டாயம் கிடைக்கும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதும், குருவின் பார்வை இராசிநாதனுக்கு இருப்பதும் உங்களுக்குக் கெடுபலன்கள் ஏற்பட

நியாயமில்லை. அத்துடன் பாம்புக் கிரகங்களில் ஒன்று இலாபத்திலும், இலாப ஸ்தானத்தில் இலாபாதிபதியான செவ்வாய் சுய க்ஷேத்திரத்தில் இருப்பதும் நல்லதொரு காலகட்டத்தை உங்களுக்கு உருவாக்கியுள்ளது. இதனால் இழந்த செல்வாக்கினை மீண்டும் பெற்றுப் பொலிவுடன் விளங்குவீர்கள். புதுத் தொழிலோ, புதுப் பதவியோ உங்களை வந்தடையும். மாதத்தின் முற்பகுதி நல்லதொரு நிலையைக் காட்டுகிறது. பிற்பகுதியில் சில சங்கடங்கள் பொருளாதார ரீதியில் ஏற்படலாம். அல்லது உங்கள் உடல்நிலையோ, உறவினர் ஒருவரது உடல்நிலையோ பாதிக்கப்படலாம். கூட்டுத் தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, கூடியவரை சூடான வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். புதனுக்குரிய தானியமான பாசிப் பயிரை பச்சை வர்ணம் உள்ள துணியில் வைத்து ஒரு புதன்கிழமை வைஷ்ணவக் குலத்தைச் சார்ந்த ஒருவருக்குத் தானமாகக் கொடுங்கள். அப்பொழுது பாருங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை! நீங்களே வியப்படையும் வகையில் சில தடங்கல்கள் அகன்றுவிடும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 ம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குடத்தில் இட்ட விளக்காய் இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை என்றாலும் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதி இருக்கும். பணம் வரும். உங்கள் குணமே உங்களைக் காக்கும். சதயத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு என்றுமே எடுத்ததும் வெற்றி கிடைக்காது. ஆனால் காலம் தாழ்ந்து வரும் எந்த நன்மையும், வெற்றியும் காலம் காலமாக நீடித்து வியக்கத்தக்க நிலையை அடையச் சனியும், குருவும் அருள்பாலிக்க இருக்கிறார்கள். எனவே, எத்துறையினரும் ஏழரைச் சனியின் பிடியிலிருந்தாலும் கவலை அடைய வேண்டியதில்லை. சதாபுக்திகள் நன்கு அமைந்தவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு. மற்றவர்களுக்குச் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை இருக்கும். ஆனால் பெரும்பாதிப்பு இருக்காது. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு அடிக்கல் நாட்டுவீர்கள். ஒரு சிலருக்குப் புதுப் பதவியோ, பதவி உயர்வோ கிடைக்கும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஏற்றத் தாழ்வுகள் நிறைந்த மாதம். மனத்தில் உறுதி இருந்தால் உங்களை யாருமே ஒன்றும் செய்ய முடியாது. வீண் விரயம் ஏற்படும். ஆனால் உணர்ச்சிவசப்படாமல், சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் விரயத்தைக் குறைக்கலாம். நிதிப் பற்றாக்குறை உங்கள் மனத்தில் குழப்பத்தையும், அமைதியின்மையையும் உண்டாக்கும். மூன்றில் உள்ள கேதுவால் கெடுபலன் குறையும். ஞானகாரகனாகிய அவன் தனது இஷ்ட தேவதையான விநாயகரைத் தொழுபவர்களுக்குத் தேவையானதைத் தருவான். கணபதியிடம் வேண்டி, உங்களது மனோபீஷ்டமும் நிறைவேறியும், நீங்கள் நேர்ந்து கொண்டபடி விநாயகருக்கு அபிஷேகமோ, அர்ச்சனையோ செய்யாமலிருந்தால், அதை உடனடியாக நிறைவேற்றி விடுங்கள். கணபதிராயனின் காலைப் பிடித்தவர்களிடம் எவரும் வாலை ஆட்ட முடியாது. அந்த அளவிற்கு அந்த முழுமுதற்கடவுள் உங்கள் பக்கம் இருப்பார். எனவே, திடமனத்துடன் செயல்களைத் துணிந்து செய்யுங்கள். துன்பங்கள் தூசாகிவிடும். உங்கள் முயற்சிகள் காசாகிவிடும். விநாயகர் அகவல், பஞ்சரத்னம் படியுங்கள். பயனடையுங்கள்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

டயட்... டயட்... டயட்...

* உடல் எடை குறைய விரும்புபவர்கள் உணவு உண்பதற்கு முன்பாக ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரை அருந்த வேண்டும்.



* எலுமிச்சை பழச் சாறை தினம் அருந்த உடல் மெலிந்து ஆரோக்கியம் கூடும்.

* ஆப்பிளைத் தோலுடன் சாப்பிடுவதே நல்லது.

உச்சிதனை

11

தன்னுடைய இரண்டாவது மனைவியைப் பற்றி நந்தகோபால் சொன்னதையெல்லாம் ஒருமுறை நினைத்துப் பார்த்தாள் மாத்யூஸ். அப்படியானால் அவளுடைய சொந்தக்காரன் ஒருவனோடு கள்ள உளவு வைத்திருக்கிறாள் என்று நந்தகோபால் சொன்னது வாஞ்சியைத்தானா? பிறகு ஏன் இந்த வாஞ்சிதான் அவன் என்று வெளிப்படையாக சொல்லவில்லை? அவனைக் காட்டிக் கொடுக்க வேண்டாம் என்ற நல்ல எண்ணமா? அல்லது இது வீண் பழி சுமத்தலா? வாஞ்சியைப் பார்த்தாலும் டீசண்ட்டான பையனாகத்தானே தெரிகிறான்.

யார் கண்டார்கள்! எந்தப் புற்றுக்குள் எந்தப் பாம்பு இருக்குமோ. அவள் பழகிய வரை நந்தகோபாலும் நல்லவராகத்தான் தெரிகிறார். அவளிடம் பிரியமாக இருக்கிறார். அவளுக்கு முழு சுதந்திரமும் கொடுத்திருக்கிறார். எந்த ஒரு மனிதனிடமும் அவனுடைய இயற்கைத் தன்மை ஏதாவது ஒரு விநாடியில் தன்னை அறியாமல் வெளிப்பட்டு விடும் என்று படித்திருக்கிறாள். அதன்படி பார்த்தால் நந்தகோபால் பொல்லாதவனாக இருந்தால் இந்நேரம் அது வெளிப்பட்டிருக்க வேண்டுமே. ஆனால் அவளை ச்சீ என்று ஒரு வார்த்தை அவர் சொன்னதில்லை என்ற போது அப்படிப்பட்ட நந்தகோபால் காரணமில்லாமல் எதற்கு இன்னொருவர் மீது பழிசுமத்தப் போகிறார்! நெருப்பில்லாமல் புகையாது என்பது உண்மையானால் அங்கு ஏதோ நடந்திருக்க வேண்டும். அதனால்தான் உறவு முறிந்திருக்கிறது. ச்சே யார் எப்படிப் போனால் என்ன? வந்த காரியத்தை விட்டு விட்டு எதற்குக் கண்டதையும் கேட்டுக் குழப்பிக் கொள்கிறேன். இதைப் பற்றி பிறகு சிந்திக்கலாம். இப்படி நினைத்தவள்,

''உன்னால என் கூட டாக்டர்ட்ட வர முடியுமா பத்மா'' என்றாள்.

''ஓயெஸ் வரேனே'' என்ற பத்மா தன் ஜுரத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் உடை மாற்றிக் கொண்டு மாத்யூசோடு புறப்பட்டாள்.

வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு இருவரும் கீழே வந்து காரில் ஏறிக் கொண்டனர். பாதி தூரம் வரை ஒன்றும் பேசவில்லை. பிறகு பத்மாவே, ''மாத்யூஸ் சரண்யாக்கு கல்யாணம் பண்ணலாம்னு இருக்கேன்'' என்றாள்.

மாத்யூஸ் ஒருமுறை பத்மாவை திரும்பிப் பார்த்தாள். அந்தப் பார்வையில் தெரிந்த அர்த்தங்கள் பத்மாவுக்குப் புரியாமல் இல்லை. முன்பொரு நாள் மாத்யூஸ் இது விஷயமாய் தங்கள் ஆசையை வெளியிட்டதை அவள் இன்னும் மறந்து விடவில்லை. ஆனால் நாலு சுவருக்குள் கூட அப்பா என அழைக்க மறுக்கும் சரண்யா எப்படி அதற்குச் சம்மதிப்பாள். நிச்சயம் மாட்டாள் என்று மாத்யூசுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

''பையன் ரெடியா? பார்த்தாச்சா?''

''சரண்யாவே செலக்ட் பண்ணிட்டான்னு வெச்சுக்கலாம்.''

''இஸ் இட்! யார் அந்த லக்கி சாப்?''

''வாஞ்சிதான்''

''ஐ ஸீ!'' மாத்யூஸ் முகத்தில் ஒரு துல்லியமான அதிர்ச்சி பரவியதை பத்மா கவனிக்கவில்லை.



-வித்யா சுப்ரமணியம்

முகர்ந்தால்...

ஒரு நிமிட மௌனத்திற்குப் பிறகு,

''பத்மா வாஞ்சியை பத்தி நல்லா விசாரிச்சப்புறம்தானே நீயும் இதுக்கு சம்மதிச்ச?''

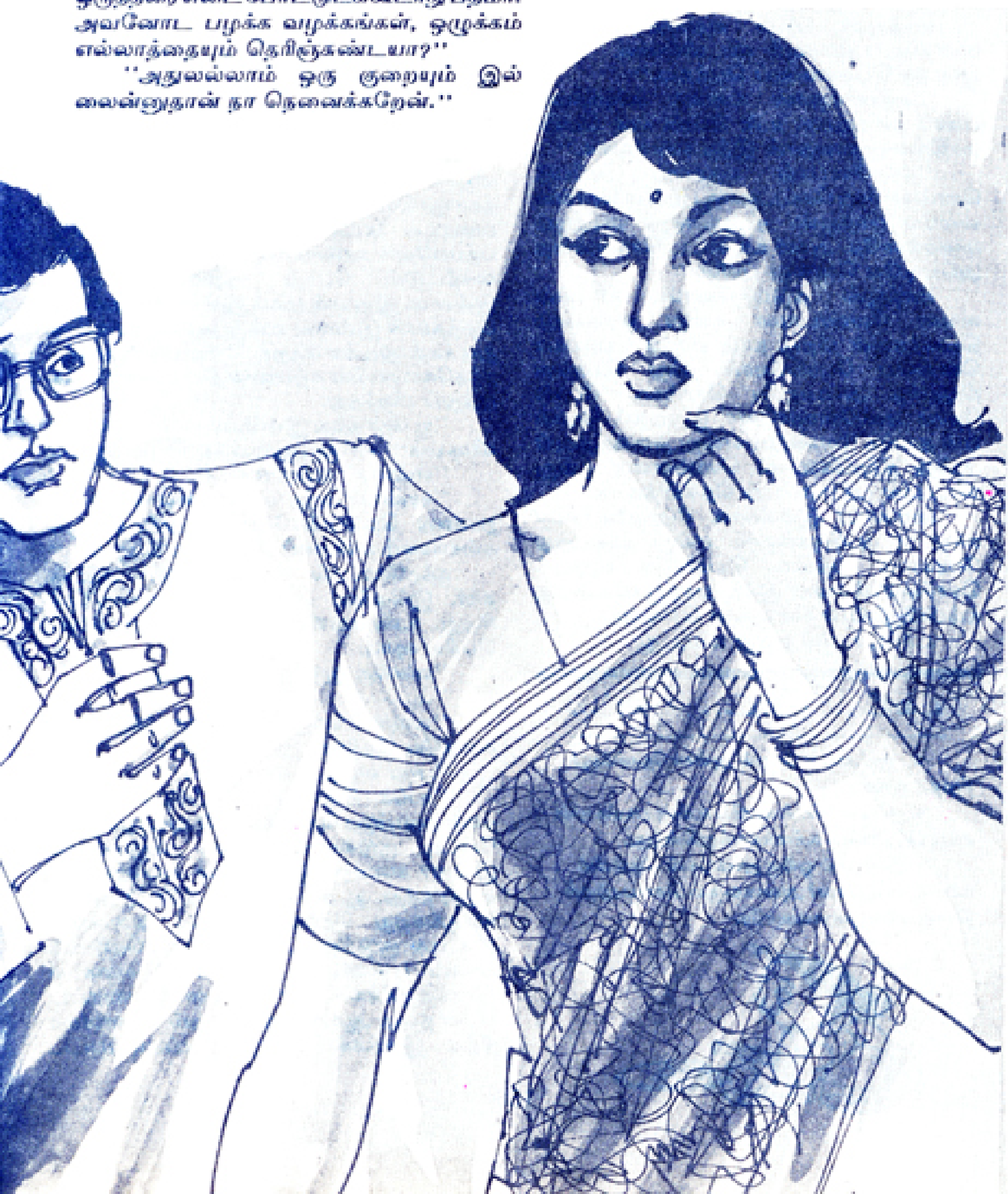
''யார்ட்ட விசாரிக்கணும்? பழகின வரை ஹீ இஸ் வெரி நைஸ் சாப்! அப்புறம் என்ன?''

''சும்மா சிரிச்ச பேசறதை மட்டும் வச்சு ஒருத்தரை எடை போட்டுடக்கூடாது பத்மா. அவனோட பழக்க வழக்கங்கள், ஒழுக்கம் எல்லாத்தையும் தெரிஞ்சுகிட்டியா?''

''அதுலல்லாம் ஒரு குறையும் இல்லைன்னுதான் நா நெனைக்கறேன்.''

''உன் பார்வை அப்படி! பட் நா கேள்விப்பட்டவரை வாஞ்சி அவ்ளோ ஒழுக்க மானவன் இல்ல.''

''அப்படின்னு யார் சொன்னா?''



''யார் சொன்னா என்ன? சொன்னவரா முக்கியம்? கேள்விப்படற விஷயம்தான முக்கியம்!''

''சில நேரங்கள்ள யார் சொன்னாங் கறதை வெச்சுத்தான் ஒரு விஷயத்துக்கு முக்கியத்துவமே கொடுக்கணுங்கறதுதான் என் ப்ரின்ஸிபிள்.''

''ஓகே சொன்னது யார்னு சொல்றேன். ஆனா அதுக்கு முன்னாடி இன்னொண்ணும் சொல்லியாகணும். சொன்னவருக்கு இவங்க காதலிக்கற விஷயமே இன்னும் தெரியாது. அதனால அவர் வாஞ்சியை வேணும்னு பழி சொல்லியிருக்க மாட் டார்ங்கறதை நீ புரிஞ்சுக்கணும்.''

''சொன்னது யார்னு இன்னும் சொல்ல லையே.''

''நந்தகோபால்தான்.''

''ஓ...! ஏன் அப்படி சொன்னாராம்?''

மாத்யூஸ் பதில் எதுவும் சொல்ல வில்லை. பத்மாவும் விடவில்லை. ''மாத் யூஸ் நா பெண்ணைப் பெத்தவ.''

''அதனாலதான் உனக்கு எச்சரிக்கை பண்றேன் பத்மா. உன் பெண் என் பெண் மாதிரிங்கறதாலதான் இந்த எச்சரிக்கை.''

''நந்தகோபால் எதனால் அப்படி சொன்னார்னு கேட்டதுக்கு பதிலே சொல்ல லையே மாத்யூஸ். தயவுசெஞ்சு எதையும் மறைக்காதே. அவர் உங்கிட்ட சொன்னதை அப்படியே சொல்லு ப்ளீஸ்.''

மாத்யூஸ் தடுமாறினாள். சொல்ல லாமா வேண்டாமா என்று ஒருகணம் திகைத்தவள் பிறகு நாம் என்ன பொய்யா சொல்லப் போகிறோம் நந்து சொன்ன நிஜத்தை அப்படியே சொல்லப் போகி றோம் அவ்வளோதானே? இதற்குப் போய் ஏன் தயங்க வேண்டும் என்று நினைத்தவள் அன்று நந்தகோபால் சொன்னதை ஒன்று விடாமல் பத்மாவிடம் தெரிவித்தாள்.

மைகாட்! இவ்வளவு கீழ்த்தரமாகவா கதை கட்டியிருக்கிறார் என்று குமைந்து போனாள் பத்மா. வெளியில் எதுவும் சொல்லவில்லை. இந்த மாத்யூகம் அதை நம்பியிருக்கிறாளே என்ன சொல்ல!

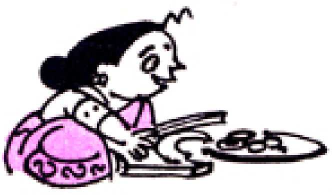
டாக்டர் வீடு வந்து விட்டது.

டயட்... டயட்... டயட்...

★ முட்டைக் கோஸ் அல்சர் நோய்க்குச் சிறந்த உணவு.

★ வெண்டைக் காயில் உள்ள பாஸ்பரஸ் சத்து புத்தியைக் கூர்மையாக்குகின்றது.

★ தினமும் ஓரிரு துண்டுகள் நெல்லிக் காய் உண்ணுபவர் அனைவரும் செயலாற்றல் திறமையில் ஔவையாரே.



செக்கப் முடிந்து பத்மாவை வீட்டில் விட்டு விட்டு வீடு திரும்பிய மாத்யூஸ் மிக்க மகிழ்ச்சியோடு நந்தகோபாலைத் தேடிச் சென்றாள். தன் அறையில் பாப் இசையில் ஆழ்ந்திருந்தார் நந்தகோபால். ஸ்டீரியோ வின் ஒலி குறைக்கப்பட்டதும் கண் திறந்து யார் என்று பார்த்தார்.

ஒலியைக் குறைத்து விட்டு அவரை நோக்கி வந்தாள் மாத்யூஸ்.

''என்ன மாத்யூஸ் ரொம்ப குஷியா ருக்கே போலிருக்கே.''

''யெஸ் நந்து! உங்ககிட்ட ஒரு க்ளாட் நியூஸ் சொல்லப் போறேன். கேட்டா நீங்க அசந்துடுவீங்க.''

''அப்படி என்ன நியூஸ்?''

''நீங்க அப்பாவாகப் போறீங்க.''

''இஸ்.. இட்!'' நந்தகோபால் உண்மை யிலேயே மகிழ்ந்துதான் போனார். பத் மாவைப் பழிக்குப் பழி வாங்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு இதுதான் வழி. பிறக்கப் போகும் குழந்தையை அவள் முன் கொஞ்சி சீராட்டி வளர்த்து அது பெண்ணாயிருந்தால் அதற்கு சீரும் சிறப்புமாய் மணம் செய்து கொடுத்து மகிழ வேண்டும். அப்பா என்ற ழைக்க மறுத்த சரண்யாவின் திருமணத்தில் தகராறு செய்து பெற்றவர் யார் என்று அனை வரையும் கேட்க வைத்து இவர்தான் என்று பத்மாவோ சரண்யாவோ அவரை நோக்கி கைநீட்டும் போது சத்தியமாய் நான் இல்லை. இது என் மகள் இல்லை. எனக்குப் பிறந்தவள் இல்லை என்று கூறி அவர்களை துடிக்கத் துடிக்க கதறச் செய்ய வேண்டும். நந்தகோபாலின் கற்பனை நிமிடமாய் சிறக டித்துப் பிறந்தது.

''யூ நோ நந்து இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்!'' என்று ஆரம்பித்தாள் மாத்யூஸ்.

''என்ன?'' என்றான்.

''சரண்யா அந்த வாஞ்சியை லவ் பண் றான்னு நெனைக்கறேன். அவங்களுக்குக் கல்யாணம் பண்ணப் போறாளாம் பத்மா.''

நந்தகோபால் பயங்கரமாய் அதிர்ந் தார். இதென்ன புது பூகம் கிளம்பியிருக் கிறது. உண்மையில் இது அவருக்கு மிகப் பெரிய ஷாக்.

''எனக்கு ஒரு சந்தேகம் நந்து.''

''..........!''

''வாஞ்சி யாருன்னு உங்களுக்கு முன் னாடியே தெரியும் இல்லையா?''

''அது வந்து... மாத்யூஸ்...''

''உங்க செகண்ட் ஒய்ஃபோட ஆளு தான் அவன்னு தெரிஞ்சுதான் அவனுக்கு நா பேட்டி குடுக்கறதை நீங்க விரும்பலை இல்ல? எனக்கு இப்பத்தான் எல்லாம் புரி யறது நந்து. யூ ஆர் சிம்ப்ளி கிரேட்! அவன் யாருங்கறது தெரிஞ்சும் நீங்க அவனைக் காட்டிக் குடுக்காம, நாலு பேர்க்கெதிர்க்க அவன் மானத்தை வாங்காம மௌனமா இருந்திருக்கீங்க. நா உங்களை பாராட்ட றேன் நந்து. ஆனா இனிமேலும் மௌனமா நீங்க இருக்கக் கூடாது. அப்படிப்பட்ட



சிறந்த சாதனங்களை வைத்திருப்பதில் பெருமை.

காளி வாங்கினால் தெரியும் அதன் அருமை

நீங்கள்... சமையல் கலையில் தேர்ச்சி பெற்ற நாகரீக நங்கை. சிறந்தவையே உங்களுக்குத் திருப்தி தரும்.

காளி சமையலறை சாதனங்கள் தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் தயாரிக்கப்பட்ட இவை மட்டுமே ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரை கொண்டவை. கடந்த 30 ஆண்டுகளில் 25 வகை சாதனங்களை வடிவமைத்துள்ளது காளி. அனைத்தையுமே வாங்க வேண்டும் என்ற ஆவல் அனைவருக்கும் உருவாகும். இவற்றால் ஏற்படும் பெருமையை அனுபவித்து மகிழுங்கள்.

இந்தக் கூப்பனை அனுப்புங்கள். உங்களை உறுப்பினராகச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இலவசமாக! புதுப்புது சமையல் குறிப்புகள் ஒவ்வொரு மாதமும் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்! சமையல் குறிப்புப் போட்டிகளில் பரிசுகளை வெல்லும் வாய்ப்பும் உண்டு. இப்போதே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

kali®

**அனைவருக்கும் விருப்பம்
ஒரு சிலருக்கே அதிர்ஷ்டம்!**



ஸ்டியூபான்

நன்கு பொரிக்கப்படும் பண்டங்கள், அவியல், குருமா, ஸ்டியூ ஸ்வீட் பிரேட், ஸ்டியூ மற்றும் சூப்புகளுக்குப் பொருத்தமானது.
கொள்ளளவு: 0.6, 1.2, 1.5, 2.4, 3.5 லிட்டர்கள்

kali KOOK'S KLUB

பெயர் ....
முகவரி ....
....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
தபால் பெட்டி எண். 4550,
சென்னை 600 006

காளி பிராண்ட், 42/6, பி. மதராஸ் ரோடு, கும்பகோணம் 612 002.
தொலைபேசி : 21149, 22089, ஃபேக்ஸ் : 435-23048

உலகத் தரம் வாய்ந்த காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள்

அயோக்கியன் கிட்டேருந்து உங்க பெண்ணை நீங்க காப்பாத்த வேண்டாமா? அது உங்க கடமையில்லையா?''

''மாத்யூஸ்! நீ என்னை எப்படி உணர்ந்திருக்கிறாய் கொஞ்ச நாளிலேயே! இது போல் ஏன் என்னை மற்றவர்கள் உணரவில்லை? அதுவும் நல்லதற்காகத்தான் இருக்க வேண்டும். இல்லைன்னா நீ எனக்குக் கிடைத்திருப்பாயா? உன்னை நான் அடைவதற்குத்தான் என் வாழ்வில் நான் இவ்வளவு துயரங்களையும் கடந்து வந்திருக்கிறேன் போலும். கடவுளுக்கு என் நன்றி!''

நந்தகோபால் 'உருகினான். மாத்யூஸ் அவனை முற்றிலும் நம்பி விட்டான் என்பதில் அவனுக்கு பரம திருப்தி.

''உண்மைதான் மாத்யூஸ். அவள் என்னை அப்பான்னு மதிக்காட்டாலும் அவ என் பெண் அவளுக்கு நல்ல வாழ்க்கை கிடைக்கணுங்கறதுல எனக்கு அக்கறையில்லாம போய்டுமா? இப்படியெல்லாம் ஒரு குழப்பம் வரும்னுதான் நா அன்னிக்கு அந்த வாஞ்சியை உள்ள விடாம விரட்டினேன். ஆனா அந்த ராஸ்கல் சரண்யாவையே நேரா சந்திக்க அவ மூலமாகவே உள்ள வந்ததும் இல்லாம இன்னிக்கு அவளையே கொள்ளையடிச்சுண்டு போக திட்டம் போட்டுட்டான். பாத்துக்கறேன். இவனுக்கு மொதல்ல ஒரு பாடம் புகட்டறேன் பார். நா யாருன்னு அவனுக்குப் புரிய வைக்கிறேன். நீ கவலைப்படாதே மாத்யூஸ். இந்த மாதிரி நேரத்துல நீ சந்தோஷமாயிருந்தாதான் உனக்கும் கொழந்தைக்கும் நல்லது.''

எட்டு மணியாகியும் அம்மா கிளம்பாதது கண்டு ஆச்சர்யப்பட்டாள் சரண்யா.

''ஏம்மா இன்னும் உடம்பு சரியாகலையா? லீவு போட்டுட்டயா?''

''ஆமா சரண். உடம்பு அசத்தறது. ஒரு நா ரெஸ்ட் எடுத்துண்டா சரியாய்டும்னு தோணறது.''

''கரெக்ட். அலட்டிக்காம படுத்துத் தூங்கு. நா வரட்டா?'' மொஃபட்டின் சாவியை ஆணியிலிருந்து எடுத்து சுழற்றிக் கொண்டே வேலைக்குப் புறப்பட்டாள் சரண்யா.

அவள் தலைமறைந்ததுமே பத்மா வாஞ்சிக்கு டெலிபோன் பண்ணி அவனை உடனே புறப்பட்டு வரச் சொன்னாள்.

வாஞ்சி வந்து சேர முக்கால் மணி நேரமாகி விட்டது. அதுவரை இருப்புக் கொள்ளாமல் தவித்தாள் பத்மா.

''எதுக்கு அவ்ளோ அவசரமா கூப்பிட்டீங்க. சரண்யா போயாச்சா?''

''போய்ட்டா. எனக்கு உங்ககிட்ட கொஞ்சம் பேசணும் வாஞ்சி. உங்களுக்கொண்ணும் அவசரமில்லையே.''

''ஓ நோ! நீங்க சொல்லுங்க'' - வாஞ்சி டைனிங் டேபிளில் ஒரு சேரை நகர்த்தி

அமர்ந்து கொண்டான்.

பத்மா ப்ரெட் ரோஸ்ட் பண்ணி வைத்திருந்ததை அவன் முன் வைத்து விட்டு தானும் ஒரு சேரில் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

சிறிது நேரம் ஒன்றும் பேசவில்லை. அவனை அழைத்து விட்டாளே தவிர அவளால் அவனிடம் எதுவும் கேட்க முடியாமல் தொண்டை அடைத்தது. கைகள் நடுங்கியது. கண்கள் சிவந்து கலங்கியது.

அவள் நிலையைக் கண்ட வாஞ்சி பதறினான். ''என்ன ஆச்சு மிஸஸ் பத்மா? எதுவாயிருந்தாலும் சொல்லுங்க.''

''நந்தகோபால் நம்ம எல்லாரையும் சேத்து கவிழ்க்க ட்ரை பண்றார்னு நினைக்கறேன் வாஞ்சி.''

''சட்! இதற்கா இத்தனை கலக்கம். விட்டுத் தள்ளுங்க. நா என்னவோ ஏதோன்னு பயந்துட்டேன்.''

''இல்ல வாஞ்சி. விஷயம் சீரியஸ். நீங்க... நீங்க... மைகாட்! நா எப்படி சொல்லுவேன். இந்தப் பழியை நீங்க எப்படி தாங்கிக்கப் போறீங்க? ஆனா அதை சொல்லித்தான் ஆகணும். நீங்க... நீங்க... உங்களுக்கும் பிருந்தாவுக்கும் கள்ள உறவு இருக்காம். மாத்யூஸ்கிட்ட அப்படித்தான் சொல்லி வெச்சிருக்கார். இவனுக்கா சரண்யாவைக் கட்டி கொடுக்கப் போறேன்னு மாத்யூஸ் கேக்கறா.''

வாஞ்சி அமைதியாக பத்மாவைப் பார்த்தான். அவன் முகத்தில் பதற்றமில்லை. ''நீங்க என்ன சொல்றீங்க அதைப் பத்தி'' என்றான் புன்னகையோடு.

''நா நம்பறேனோ நம்பலையோ. என் ஒப்பீனியனா முக்கியம் இப்போ?''

''சரண்யாவைப் பத்தி கவலைப்படறீங்களா?'' கேட்டுக் கொண்டே டெலிபோன் அருகில் சென்றான் வாஞ்சி.

''வேண்டாம் வாஞ்சி அவளுக்கு இப்பத் தெரிய வேண்டாம்'' பத்மா பதறினாள்.

''இப்பவே தெரிஞ்சாகணும்'' வாஞ்சி அழுத்தந்திருத்தமாக சொல்லி விட்டு எண்களை சுழற்றினான்.

''ஹலோ... சரண்யா ப்ளீஸ்... குட்மார்னிங் சரண். டிஸ்டர்ப் பண்றதுக்கு மன்னிச்சுக்கோ. நீ உடனே லீவு போட்டுட்டு கிளம்பி வர.''

''.........!''

''சொன்னபடி செய்! வந்ததும் விவரம் சொல்றேன். முக்கியமான வேலையிருந்தா முடிச்சுட்டு அரை நாள் லீவு போட்டுட்டு வா. நா அதுவரை இங்கயேதான் இருப்பேன். எஸ்! உங்க வீட்டுலதான்.''

சரண்யா வீட்டுக்கு வந்த போது டைனிங் டேபிளில் தலைகவிழ்ந்திருந்த அம்மா குறுக்கும் நெடுக்குமாய் நடந்து கொண்டிருந்த வாஞ்சி இருவரையும் பார்த்து விட்டு 'என்ன ஆயிற்று இவர்க



ளுக்கு' என்று வியந்தாள்.

''வா சரண்! உட்கார்.''

பத்மா சட்டென்று தலை நிமிர்ந்து பெண்ணைப் பார்த்தாள்.

''த பாரு சரண். உங்கம்மா என்னை அவசரமா வரச் சொல்லி ஒரு கதை சொன்னாங்க. அந்தக் கதையை உங்கிட்ட சொல்லத்தான் உன்னை வரச் சொன்னேன். கேட்டுட்டு உன் அபிப்ராயத்தை நீ சொல்லணும்.''

''மை காட்! கதை சொல்லவா அவசரமா போன் பண்ணி வரச் சொன்னீங்க. ரொம்ப மோசம் நீங்க'' சரண்யா சிணுங்கினாள்.

வாஞ்சி சீரியஸாக அவள் எதிரில் உட்கார்ந்து அவளையே ஒருகணம் உற்றுப் பார்த்து விட்டு,

''எனக்கும் பிருந்தாவுக்கும் நடுவிலே சாதாரண ரிலேஷன் ஷிப்போட இன்னொரு மோசமான உறவும் இருக்குன்றதை நா உங்கிட்ட மறைச்சுட்டேன் சரண்யா. என்னை மன்னிச்சுடு'' என்றான்.

பத்மா திடுக்கிட்டுப் போய் வாஞ்சியைப் பார்த்தாள்.

''வ்வாட்!'' என்று டேபிளில் ஓங்கித் தட்டினாள் சரண்யா.

''நிஜமாவே இது புது கதைதான். இதை யார் கட்டி விட்ருக்காங்க?''

''நா பிருந்தாவோட கள்ளக் காதலன்! கரெக்டா மிஸஸ் பத்மா...? அப்படின்னு மிஸ்டர் நந்தகோபால் சொல்றார். நீ என்ன நினைக்கற சரண்யா அதைப் பத்தி?''

''கல்யாணம் பண்ணிக்கறதும் விட்டுட்டு ஓடறதுமே தொழிலா வெச்சுண்டிருக்கறவருக்கு உங்களைப் பத்தி இப்படிச் சொல்ல என்ன யோக்கியதை இருக்கு?''

''நா அவரோட யோக்யதையைப் பத்தி கேக்கலை சரண். என்னைப் பத்தி அவர் சொன்னதை நீ எப்படி எடுத்துக்கப் போறே?''

''நா அதை நம்பலை. நம்பவும் மாட்டேன். பிருந்தா சித்தி அப்படிப்பட்டவ இல்ல.''

''அப்ப நான் மோசங்கறயா?''

''அய்யோ அப்படி இல்லே! த பாருங்க வாஞ்சி! பிரளயமே வந்தாலும் நாம வாழப் போறதை தடுக்க முடியாது. பேசறவங்க பேசட்டும். ஐ டோண்ட் பாதர் அபௌட் சச் நான்ஸ்டி டாக்ஸ்!''

''போதுமா மிஸஸ் பத்மா. உங்க கவலை தீர்ந்ததா? நீங்களும் நம்பலை. சரண்யாவும் நம்பலை. அப்புறம் என்ன? உலகத்தைப் பத்தி கவலைப்படறீங்களா? அப்படின்னா ஐ'ஆம் வெரி சாரி. உலகத்தை இங்கே வரவழைத்து ஒப்பீனியன் சொல்ல வைக்க என்னால முடியாது.''

''நீங்க என்னை சரியாவே புரிஞ்சுக்கலை வாஞ்சி. அவரை இப்படிப் பேச அனுமதிக்கறதே தப்பு! இது மாதிரி மேலும் மேலும் பேசாம ஆரம்பத்திலேயே அவர் வாயை அடைக்க அவரை திருத்தணும். அதுக்கான வழி என்னன்னு சொல்லுங்க.''

''ஏம்மா மாத்யூஸ்கிட்ட எங்க விவகாரம் பத்தி சொல்லிட்டியா நீ?''

''ஆமா சரண். சொன்னேன்.''

''போச்சுடா! ஏம்மா அதுக்குள்ள சொன்னே? அந்நாள் அதை கெடுக்கத்தான் ட்ரை பண்ணுவாரு. வாஞ்சின்னா அவருக்கு வேப்பங்காய். பிருந்தா விஷயமா இவர் அவர்கிட்ட கன்னாபின்னான்னு முரட்டுத் தனமா பேசிட்டார்னு இவர் மேல கண் மண் தெரியாத அளவுக்கு துவேஷம் வெச்சுண்டிருக்கார். இப்ப இவருக்கும் எனக்கும் கல்யாணம்னா அந்நாளால பொறுத்துக்க முடியுமா?''

''எப்படி கெடுப்பார்ங்கற?''

''யாரு கண்டா?''

''இப்ப என்ன செய்யணுங்கற?''

''நம்ம கல்யாணம் உடனே நடந்தாகணும் வாஞ்சி.''

வாஞ்சி யோசித்தான். பிறகு, ''அது முடியாது சரண். அம்மாக்கு ட்ரீட்மெண்ட் முடிஞ்சு அவளுக்குக் கண் பார்வை சரியானப்புறம் அவ பாத்து மகிழ்ந்து ஆசீர்வாதம் பண்ற நிலைக்கு வந்ததும்தான் நம்ம கல்யாணம். அவளுக்கு நா ஒரே பிள்ளை. அவ பாக்காம யார் பாக்கணும்னு நா ஆசைப் படறது?''

பத்மா சரண்யா இருவருமே வாஞ்சியின் விருப்பத்திற்கு மதிப்பு கொடுத்தார்கள்.

''நா என்ன சொல்றேன்னா இந்த விஷயத்தை இதோட விட்டுடுவோம். அவர் எவ்ளோ தூரம் போறார்னு பார்ப்போமே. நாம எதையுமே சட்டை பண்ணிக்கலைன்னா சலிச்சுப் போய் அவரே பேசறதை நிறுத்திடுவார்.''

''அதான் கரெக்ட்! நீ சும்மா மனசை போட்டுக் குழப்பிக்காதம்மா. எவ்ளோ தைரியமா இருந்தவ நீ! இப்பொ கொஞ்ச நாளா உனக்கு என்னாச்சு. சில்லி விஷயத்துக்கெல்லாம் கவலைப்பட ஆரம்பிச்சுட்டே?'' சரண்யா அம்மாவை சமாதானப் படுத்தினாள்.

(தொடரும்)



டயட்... டயட்... டயட்...

★ பாகற்காய் வயிற்றுப் பூச்சிகளை நீக்கும்.
★ பயறு வகைகளில் பச்சைப் பயறு வகை சிறந்தது.
★ வளரும் பருவத்தினருக்கு வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு சிறந்த உணவு.

நானே ரைஸ் சேவை செய்து கொண்டிருந்தேன்
-டிடிகே-யின் சேவை வரும்வரை



டிடிகே ரைஸ் சேவை. வீட்டில் செய்வது போலவே நல்ல சுவையும் குணமும் நிறைந்து வருகிறது. உங்கள் குடும்பத்துக்கு காலை டிபன், மதிய உணவு, இரவு உணவுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பது டிடிகே ஃபுட்ஸ் பல வருடங்களாக அறிந்த ஒன்றல்லவா? எனவே தான் உங்களுக்காக குறைந்த விலையில் [500 கிராம் பாக்கெட் ரூ. 16] ரைஸ் சேவையை அளிக்கிறது. இந்த அளவில் 6 பேர் தாராளமாக சுவைத்து உண்ணலாம்.



டிடிகே ரைஸ் சேவையின் சுவை கண்டபின் என்றென்றும் இது உங்கள் சேவை.

இலவச சமையல் குறிப்புப் புத்தகம் கிடைக்க எழுத வேண்டிய முகவரி ப்ராடக்ட் மானேஜர், டிடிகே ஃபார்மா பிரைவேட் லிமிடெட், 11வது மாடி, ப்ரிகேட் டவர்ஸ், 135, ப்ரிகேட் ரோடு, பெங்களூர் - 560 025.

ttk தயாரிப்பு

MAA COMMUNICATIONS 2185-92 TAM

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



★ 'பண்டிகைப் பலகாரம்' என்ற தலைப்பில் வந்த கோஜாஸ் என்ற தின்பண்டம் செய்து பார்த்ததில் மிக அருமையாக இருந்தது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் மிகவும் விரும்பி ருசித்தனர். இதை எழுதிய வாசகிக்கும், பிரசுரித்த தங்கட்கும் எங்கள் நன்றி.
சென்னை - 21, உஷா.

★ இலவச இணைப்பு வழக்கம் போல் போற்றிப் பாதுகாத்துப் பயனடையும் வகையில் இருந்தது. குறிப்பாக, "சமையலறை மருத்துவரைச் சந்திப்போமா" என்ற தலைப்பில் குறிப்பிட்டிருந்த எளிய முறையிலான மருத்துவக் குறிப்புகள் குறைந்த செலவில் விரைவான நிவாரணம் பெறக் கூடியவைகளாக தொகுத்தளிக்கப்பட்டிருந்தன.
தோட்டக்குறிச்சி,
கலைச்செல்வி வளையாபதி.

★ இன்றைய இளைய சமுதாயம் வருங்காலத்தில் உலக நாடுகளுக்கு சவால் விடும் வகையில் செயல்பட வேண்டுமானால் ஸ்ரீமதி ஜெகன்னாதன் போல் ஊருக்கு ஒருவர் இருந்தால் போதும். நிச்சயமாக ஒரு நல்ல நிலைக்கு வரலாம்.
மதுரை, ஆர். ஏ. வளர்மதி.

★ இன்று அவரவருக்கு வைத்தியம், அவரவர்களே பார்க்கும் நிலை உள்ளது. இந்த கெட்ட பழக்கத்தை சாடுவதாக உள்ளது ராஜி எழுதிய 'நமக்கு நாமே டாக்டராக வேண்டாம்' கட்டுரை. பயனுள்ளது மட்டுமல்ல, பாதுகாக்க வேண்டியதும் கூட.
ஈரோடு - 11, எஸ். உமா மணியன்.

★ "சமையலறை மருத்துவரைச் சந்திப்போமா" உபயோகமான கட்டுரை. படித்து பாதுகாக்க வேண்டிய பக்கங்கள். தீபாவளி 'மருந்து' செய்யும் முறை, உபயோகிக்கும் முறை, அதன் பயன் இவைகளையும் அக்கட்டுரையிலேயே சேர்த்திருந்தால் பூவோடு சேர்ந்த நாறும் மணப்பது போல கட்டுரை இன்னமும் உயர்ந்து இருக்கும்!
சென்னை - 39, சாந்தி சுவாமிநாதன்.

★ ஆள் பாதி; ஆடை பாதி என்பார்கள். இங்கே பூர்ணிமா பாக்யராஜ், நதியா இவர்கள் "சாதாரண உடைகளையும் பகட்டாகக் காட்ட முடியும்" என்று சொல்லி நடுத்தரவர்க்க பெண் குலத்தின் மனோரதத்தைத் தீர்த்தனர். சிறப்பான யோசனைகள்.
திருவண்ணாமலை,
இந்திராணி சண்முகம்.

★ மாலதி அவர்கள் பெங்களூர்-சேலம்-ரயில் பாதை கதையில் அம்மாலந்திரா என்ற ஊர் எங்கு இருக்கிறது? என்று கேட்டிருந்தார். "அம்மாலந்திரா" என்ற ஊர் கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ளது.
சென்னை - 64, எஸ். பிரியா.

★ 'ரத்த பாசம் இதுதானா' சிறுகதை அற்புதம்! "பூனை கூட ஆண் பெண் பாகுபாடு பார்க்குமோ? துறுதுறுப்பாக இருக்கிறதென்னவோ இந்தப் பெண் குட்டிகள்தான்" என்ற வாக்கியங்கள்... கதையில் மிகவும் உருக்கமாக, தத்தெடுத்துக் கொள்வதிலும் தாய்ப் பாசத்தை காட்ட முடியும் என்பதை அருமையாக எடுத்துக்காட்டிய 'கோமதி சுந்தரம்' அவர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்.
பாண்டிச்சேரி, ல. வைதேஹி.

★ வைட்டமின் 'ஏ' சத்து நிறைந்த காரட்டைக் கொண்டு புதுமையாக ஏதாவது தயாரிக்க எண்ணியிருந்த நான், மங்கையர் மலரின் யோசனைப்படி தயார் செய்த காரட் ஜாம், மிக அருமையாக இருந்தது.
மதுரை, எஸ். சுஜாதா.

★ 'பெண் விளையாட்டு வீராங்கனைகளை ஊக்குவிக்க ஒரு சங்கம்' என்று அறிமுகப்படுத்தி, இந்திய விளையாட்டுத் துறை மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகளை உலக சாதனைக்கு ஊக்குவித்திருக்கிறது மங்கையர் மலர். பாராட்டுக்கள்!
சென்னை - 14,
ஜயாறு. எஸ். வாசுதேவன்.

★ ஜமாலியா எழுதிய "சொந்தக் கால்கள்" சிறுகதை அற்புதம். ஆணாதிக்க சமூகத்தை எதிர்த்து நிற்க, பெண்ணுக்குக் கண்டிப்பாக சுயகால்கள் வேண்டும் என வற்புறுத்தியவிதம் அருமை. மூன்றாம் திருமணம் செய்ய முற்படும் அயோக்கிய கணவனுக்கு சந்திரா தந்த தண்டனை சரியான சவுக்கடியாக இருந்திருக்கும்.
பரமக்குடி, பா. உஷாராணி.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், பி.எஸ்ஸி., 25/175/ரேவதி ஒரே மகன், சிவந்த நல்ல தோற்றமுடைய, தனியார் வங்கியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகிய பட்டதாரியான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10590

* Vadamal, Bharadwaja, Sadayam 30, 165, B.Com., PGDCA, Rs. 5000 Company Executive, seeks alliance from educated girl Tamil/Telugu from decent family, below 26 years. subsect no bar. Box No. 10635

★ கார்காத்தார் வேளாளர் அமெரிக்காவில் பணிபுரியும், அழகான எம்.டெக்../175/26 மணமகனுக்கு, அழகான பி.ஈ., எம்.பி.பி.எஸ். படித்த, படித்து முடிக்கும் தருவாயில் உள்ள மணமகள் தேவை. குறிப்பாக தஞ்சை, நாகை, தென்னார்க்காடு மாவட்டம் பூர்வீகம். பெட்டி எண் : 10658

* Sozhiya Vellalar well-to-do, beautiful, fair, slim, charming, graduate/post-graduate girl (India/Abroad) for 26/182/Kettai/Associate Consultant/Software Engineer (U.S.A.). Reply horoscope to Box No. 10661

★ ஐயர் 32, ஷடமர்ஷண கோத்திரம், காது கேட்காது, பேச வராது சிறந்த கவன சக்தி, அழகான உடல் அமைப்பு பாக்டரியில் வேலை சென்னையில் ஃபிளாட்டுடன் வசதியான குடும்பம். இந்த வரனுக்கு அடக்க குணமுடைய வசதி குறைவான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10662

* Alliance for Vadagalai, Athreya Hastam boy 28/165/Officer in Govt. (Central) from employed girl Central Govt/Bank/LIC below 23 with good looking decent family. Send horoscope, biodata. Box No. 10663

★ ஆற்காடு முதலியார் 32/175 செ.பீ., எம்.ஏ. சொந்த லாரி மற்றும் தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ 2000 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு +2 அல்லது டிகிரி படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. வேலைக்குப் போகாத பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 10665

★ ஐயர்/வடமாள்/ஸ்ரீவத்ஸ, பூராட்டாதி/28/5'9"/2500/பி.காம்., கூட்டுறவுத் துறை. அரசுப் பணியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மத்திய/மாநில/வங்கி/இன்சூரன்ஸ் மாற்றத்தக்க பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10666

★ ஆற்காடு துளுவ வெள்ளாள முதலியார், பி.ஏ./36/5'.2"/3000 பொது நிறுவனத்தில் வேலையாளர், அவிட்ட நட்சத்திரம், சகோதரர்கள் எம்.காம்., 27/5.4"/3500. தமிழக அரசில் விசாக நட்சத்திரம். பி.எஸ்ஸி., 24/5.4"/3000 மத்திய அரசில் திருவாதிரை நட்சத்திரம், நிறைய சொத்துக்கள் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, சிவந்த நிறம் கொண்ட இவர்களுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10667

* Iyengar Uthiram 43, 5'.5" Rs. 10,000/-p.m. Bank Officer divorcee wihtout encumberance. well educated and employed girl preferred. Box No. 10668

* Alliance invited from Madras based employed girl for Tamil Iyer PUC/ITI Draughtsman/Quasi Govt/34/170 cm/Rs.2600/No demands. simple marriage. Box No. 10669

★ அகமுடையார் தேவர் தஞ்சை பட்டதாரி 32/170 ரூ 6200/- சிவப்பு, நிரந்தரப் பணி, அயல்நாட்டு நிறுவனம் (Airlines) வரனுக்கு அழகான/சிவப்பு பட்டதாரி நற்குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகம் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10670

★ சோழிய வெள்ளாளர், கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர், வயது 40, திருச்சி பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ 4000/- வருமானம் உள்ளவர். உயரம் 5'10". திருமணமாகி எந்த வில்லங்கமும் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர். இவருக்கு 30 வயதிற்குள் மணப் பெண் தேவை. படித்த, அழகான பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். பெட்டி எண் : 10671

★ கம்மவார் நாயுடு, 31 வயது, எம்.எஸ்ஸி., மூல நட்சத்திரம், 80 ஏக்கர் விவசாயம்/தந்தையார் இயற்கை எய்தி விட்டார். நல்ல நிறமுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான டிகிரி அல்லது பி.யு.சி. படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10672

* Brahacharnam Iyer Viswamitra (Kousika) Gothram, Karthikai star Sales Rep and LIC agent, Madras. 32/175/2000 seeks employed girl Govt, Railway, Bank etc contact parents to Box No. 10673

★ பிரஹசரணம், வாதுல கோத்திரம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், பட்டதாரி 29 வயது, உயரம் 5'11" சென்னையில் Central Exercise-ல் 3000 ரூபாய் சம்பளம். சென்னையில் சொந்தமாக பெரிய வீடு உள்ளது. நல்ல குணமும் அழகும், பட்டதாரியுமான, குடும்ப நிர்வாகமும் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகமும் மற்ற விவரமும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10674

* Athreya Vadama, B.E. M.S. (Ph.D) computer science, 28/182, working junior faculty, central govt, Madras, wants tall, good looking, graduate/post graduate girl, around 25, good family background. Boy visited U.S., Singapore. left hand polio affected. subsect acceptable. Box No. 10675

★ சைவ வேளாளர், வயது 30, உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்தத் தொழிலில் மாதம் ரூ 3000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10677

* Affluent parents of Tamil Vadama Iyer, only son (no daughters) BEMBA 27/172/7000 reputed company,

seek selective responses from well placed parents of fair, good-looking non-working girls below 24. Horoscope essential. Reply to Box No. 10678

★ மாத்வா/பரத நாடு/அகத்திய கோத்திரம்/31/153 செ.மீ./ரூ 3300/- p.m. Reputed Company Job/25 வயதுக்குட்பட்ட (Employed/graduate girls preferable) மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10679

* Alliance invited from good-looking girls decently employed in Central/State Govt. Banks/Companies/Teachers aged 21 to 26 decent family background for a very fair Vadagalai Iyengar boy 30/neat habbits, good manners employed in Private Sector Coy. drawing Rs. 1200 all told. not studies much. Thengalai no bar, the girl will be looked after well. Simple marriage. Apply with horoscope. Boy's star Uthiram. Ht. 5'9". Box No. 10680

* Alliance for Vadamal Keralite Iyer boy Kasyapa Makam 33/180cm/Rs 2500/- intermediate, Hyderabad Religious, neat habits. Box No. 10681

* Wanted a graduate girl, preferably teacher for Vadagalai Iyengar boy aged 26, Bharadwaja/Bharani/employed in Pondy based company/B.Sc./168/3000/plus annual benefits. Box No. 10682

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மகம் 33/178 செ.மீ./4500 பி.காம்., Central Excise Inspector மணமகனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10683

★ இந்து அகமுடையார் சைவப்பிள்ளை, பூர்வீகம் தஞ்சை, 29/5'3"/3500, M.Sc., Agri I Class தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு 25 வயதுக்குள் பட்டப்படிப்பு படித்த வேலையில் இருக்கும்/இல்லாத, சைவப்பிள்ளை/முதலியார்/கார்காத்தார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10684

★ மாதம் 20,000 ரூபாய் வரை சம்பாதிக்கும் சிறுதொழில் அதிபர், வயது 36, மணமகனுக்கு வசதியற்ற டாக்டர் அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. மேலே கண்டவர்களில் விவாகரத்து, கணவனால் கைவிடப்பட்டவர், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரதட்சணை தேவையில்லை. எம்மதமும் சம்மதம். 6000 மாத வருமானம் உள்ள 33 வயது மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10686

★ சைவ வேளாளர், 164 செ.மீ/35/2800 டிகிரி அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள, எங்கும் மாற்றக்கூடிய திருநெல்வேலி சைவம்/சைவ செட்டியார், முதலியார்/பிள்ளை மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 10687

★ ஐயர், வாத்திமாள், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், படிப்பு எம்.ஏ., பி.எட்., 34/171/1500 முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியர் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குறிப்புகளுடன் தொடர்பு கொள்க. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10688

* Vadamal, graduate boy, Nithrupa Kashyapa, Aswini 31/165/2600 employed Postal Madras seeks alliance from graduate brides employed Govt/Public sector. Apply to Box No. 10689

* Alliance invited for Tanjore Tamil, Vadama Iyer, Nythrupakasyapa, Mirugaseerisham Mars in eighth 31/170 Gulf employed boy from educated employed girl below 26 horoscope family details to Box No. 10690

* Senguntha Mudaliyar/Doctor (M.D. siddha)/27/163/Private Practice/well to do/only son seeks doctor bride. Contact with horosocope to Box No. 10691

* Mudaliar Thuluva Vellalar lecturer 30/Ph.D./5600 affluent smart looking clean habits seeks fair well educated girls of decent upper class Mudaliar family. Box No. 10692

* Iyer/Kausika/Punarpusam healthy, handsome B.Tech (Mechanical Engineer), 26/176, decently employed in Bombay seeks alliance from educated, fair, beautiful working girls (preferably in airline Industry). Apply with Bio-data, horoscope to Box No. 10693

★ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், 28/5'5''/5500 செவ்வாய் தோஷமுள்ள வசதியான, தொழில் கல்வி வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டம் பெற்ற பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஐயர் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10694

★ கவரை நாயுடு, 31, பி.காம்., சற்றே ஊனமுள்ள ஆனால் ஆரோக்கியமானவர். பம்பாயில் வீடும், மத்தியதர வசதியுமுள்ள பெற்றோர், இம்மகனுக்காக தமிழ்நாடு திரும்பி சிறுதொழில் துவக்க உள்ளனர். நல்ல வேலையில் சேரும் வாய்ப்பும் உள்ளது. நல்ல பழக்கங்களில் நிறைவோடு வாழும், இத் தம்பியின் எதிர்கால நலனில் அக்கறையும் ஆதரவையும் காட்டும் சகோதர சகோதரிகள் உள்ளனர். குடும்பத்துடன் ஒத்து வாழும் நற்குணமுள்ள, படித்த (சற்றே ஊனமுற்ற) மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் உடனே எழுதுக. போன் : 6279281. சென்னை. பெட்டி எண் : 10695

* Balija Naidu groom, B.Com./28/170cms/employed in Nationalised Bank, star Kettai, wanted bride employed preferable. Reply with horoscope to Box No. 10696

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், உயரம் 5'7'', ஒரே மகன், அக்கௌண்ட்ஸ் ஜெனரல் ஆபீசில், ஹைதராபாத்தில் ஆடிட்டர் சம்பளம் ரூ 3000/- வயது 29 வரனுக்கு மத்திய அரசிலோ, பாங்கிலோ, எல்.ஐ.சி.யிலோ மாற்றலாகக்கூடிய அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10697

★ சுத்த சைவப் பிள்ளை, வயது 32, உயரம் 173 செ.மீ., ரூ 3000 DME (AMIE). மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு. பட்டம் பெற்ற அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10698

★ தமிழ் யாதவர், சைவம் வயது 40, பட்டதாரி, தாரமிழந்தவர், குழந்தை இல்லை, மாதச் சம்பளம் ரூ 3500/- வேறு வருமானம், சொத்துக்கள் உண்டு. சிவப்பு நிறம், கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லை. வரதட்சணை இல்லாத எளிய திருமணம். அழகும், பண்பும் உள்ள பெண் தேவை. முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10699

★ வடமாள், தஞ்சாவூர் ஜில்லா, ஆசாரமான, வசதியான குடும்பம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., படித்த 30 வயது, 175 செ.மீ., மாதம் 5000, சென்னையில்

ஷேர் புரோக்கர் வியாபாரம் செய்யும் அழகான மணமகனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு இருக்கலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10701

* Wanted graduate very fair girl, below 32 for boy Vadagalai, Vadoolam, Anusham, 35, 5400/- Insurance, Tengalai acceptable. no dowry, simple marriage. Boy has slightly defective vision in one eye due to accident. Box No. 10702

★ எந்தவிதமான வில்லங்கம் குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்து பெற்றவர், விதவையர், முதிர் கன்னியர், 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர், அரசுப் பணி அல்லது இதர பணிகளில் உள்ள மணமகள் தமிழ்நாடு அரசு அலுவலர், முதலியார்/155/ ரூ4500/ அவிட்டம்(2)/குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்து பெற்ற மணமகனுக்கு தேவை. Horoscope optional/caste no bar/simple decent early marriage. பெட்டி எண் : 10703

★ வாணிய செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார் கம்பெனியில் உதவி கணக்காளராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. வயது 29, உயரம் 160 செ.மீ., படிப்பு எம்.காம். பெட்டி எண் : 10704

* Alliance invited from parents of beautiful girls preferably employed for Iyer Boy B.com., parents kerala. Public Limited Company. monthly income Rs. 4000/- Brahacharanam/Bharadwaja/Kettai/27/170. Subsect no bar. Box No. 10705

* Iyengar Boy/Srivatsa/Chithrai/31/163cm/B.A.B.Ed.,/Rs.2800/Central Govt/wanted graduate & employed girl. Box No. 10706

★ பிராமணாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அய்யர், 30 வயது, பி.காம்., கிருத்திகை நட்சத்திரம், சேலத்தில் பிரைவேட் கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸர் ஆக நிரந்தர வேலையுள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, பட்டப் படிப்பு படித்த 25 வயதிற்குட்பட்ட வேலைக்குப் போகும்/போகாத, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10707

* Bharadwaja Telugu Iyer 30/3000/B.Sc.,/Private Co in Bombay. Tamil/Telugu employed brides with horoscope invited. Write to Box No. 10708

* Alliance invited from graduate good looking girl 20-23 years for Iyer, Vathima/Moudgalya/Aswathi/B.Com.,/27/170cm working in Gulf. Horoscope details to Box No. 10709

* Alliance invited from good looking Iyer graduate employed girls 20-23 years transferrable to Pune for Tamil Iyer/Vadamal/Koundinya/Avittam/15.6.1968/5'7'/3500/- B. Com., employed in Railways at Pune. Horoscope details to Box No. 10710

★ அய்யர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 28, உயரம் 165 செ.மீ., பி.ஏ. படித்த கட்டாக்கில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ரூ 2500/- ஊதியம் பெறும் பையனுக்கு, +2 அல்லது பட்டம் பெற்ற 24 வயதிற்குள்ளான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10711

* Vadama Moudgalya Iyer, Pooram, fair, Boy 28/5'8" Uptron Electronics seeks alliance from tall, beautiful, educated girls send horoscope to K.K. Ramachandran, D-126A, Lajapat Nagar, Sahibabad, U.P. - 201 005.

★ பிராமணாள், கௌதம கோத்திரம், புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், 31 வயது, பி.எஸ்ஸி., 166 செ.மீ., சென்னையில் பிரபல தனியார் துறையில் அட்மினிஸ்ட்ரேடிவ் ஆபீசர், சம்பளம் ரூ 2300. சென்னையில் வேலை பார்க்கக்கூடிய நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. அணுக வேண்டிய முகவரி : ஆர். ரங்கநாதன், 90, எல்லையம்மன் கோவில் தெரு (மாடி), கோவில் எதிரில், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

★ அமெரிக்காவில் இஞ்ஜினியராக இருக்கும் 26 வயதும், உயரமான அழகான தோற்றமுடைய சௌராஷ்டிர மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்புடைய தகுந்த மணப் பெண் தேவை. இஞ்ஜினியர்/டாக்டர் படிப்பிருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் விவரங்களை அனுப்பவும். முகவரி : தனஞ்செயன், 85 [illegible] ரோடு, சென்னை - 600 018. போன் : 450 673.

★ கவரா நாயுடு, வயது 33, மாதச் சம்பளம் ரூ 2500/- அரசாங்கத்தில் நிரந்தர வேலை உள்ள மணமகனுக்கு, நாயுடு இனத்தில், அரசாங்க உத்தியோகத்திற்கு படித்த அல்லது பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : A. Sundaresan, 11/1-81 Pudusampalli, Raman Nagar (P.O.), Mettur Dam - 636 403. Salem Dt.

★ அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவோணம், 29 வயது, பி.காம்., Trichy Cethar Groupல் வேலை பையனுக்கு உத்யோகப் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்ப முகவரி : T.S. Venkataraman (Retd. Railway). 110, E.B. Colony Ext. Kajamalai, Trichy - 620 023.

★ கௌசிக, வடமாள், பரணி29/5'8"/சிகப்பான, அழகுள்ள, வெளிநாட்டில் பிரபல ஆட்டோமொபைல் கம்பெனியில் பணியாற்றும் பட்டதாரி அல்லாத பையனுக்கு தகுதி வாய்ந்த நல்ல பெண் தேவை. அணுகவும் : திருமதி. டி. லலிதா, சாந்தி அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், பி/2, நெ.8, நாட்டு வீராசாமி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

★ வடமாள்/கௌண்டின்யஸ/உத்திரம் 3-ம் பாதம்/30/169 செ.மீ./4000/எம்.காம்., சேலத்தில் ஆடிட்டர் ஆபீசில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் நல்ல குணமுள்ள மணமகனுக்கு பட்டப்படிப்பு முடித்து 23-27 வயதுக்குள் நல்ல குணமுள்ள (உட்பிரிவு சம்மதம்) வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண்ணின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : K. Gowri, 1-G, Upstairs, Opp. Nachiar Coir Looms, Appavoo Nagar, Salem - 636 005.

* Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthiradam 28/163/4500 Central Govt. Job horoscope/details to C.S. Mahadevan, 7 Kasim Ali Second Street, Triplicane, Madras - 600 005.

* Alliance for North Arcot Vadama, Moolam, Vadhula Boy, B.Com., LLB, Business Finance Manager, software company, Bangalore 28/173/6500 from parents of fair, good looking graduate Vadama girl, preferably employed. Horoscope and family details Contact : K. Mallikarjuna Rao, 86, AG's Office Layout, 6th Cross, New Bel Road, Bangalore - 560 054.

* Alliance invited for Iyengar, Bharatwajam, Kettai 38/5'7"/M.A./3200 State Govt. fair good-looking broad-minded divorcee without encumberances. home-loving preferably employed bride from decent

Iyengar family. widows/divorcees without encumberances no bar. Reply with horoscope to K. Gopalan, ANJANA, Plot 2,12th Street Extension, Nanganallur, Madras - 600 061.

★ வாணியச் செட்டியார் இனம் மணமகன், வசதியான குடும்பம், ஆயில் மில், சொந்த வீடு, நிலம் உள்ளது. படித்த குடும்பம். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. வயது 28, உயரம் 6.2'', படிப்பு பி.ஏ., குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி: C. Alaggappan, M.A.T.C. Oil Mill, Vysiyal Street, Kulithalai, Trichy Dt - 639 104.

* Seeks suitable employed bride in Pondy/transferrable to Pondy for PUC/41/Vadama/Tamil Iyer/ Naitrubakasiba/Swathi/ UDC Pondy Govt. Reply to K. Mahadevan, 28, 2nd Cross, Tagore Nagar, Pondy - 8.

★ வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 38/5'3''/ பி.காம்../5900 கல்கத்தாவில் F.C.I. யில் ஆபீசராக வேலையிலிருக்கும் நல்ல குணமுள்ள மணமகனுக்கு (உட்பிரிவு மனப்பொருத்தம் சம்மதம்) நல்ல குணமுள்ள குறைந்தது +2 வரை படித்து 32-35 வயதிற்குள் ஹிந்தி தெரிந்த பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம் முகவரி : S.N. Swamy, 72 Gopal Banerjee Lane, Howrah - 711 101.

★ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஆயில்யம் 3-ம் பாதம், வயது 32, உயரம் 5'7'', சொந்த பிசினஸ் செய்யும் M.A., P.G. Dip in Personel Management படித்த வரனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். சீதாராமன், 14, சரஸ்வதிபுரம், சென்னை - 44.

* Engineer Madras based M.Tech/32/170/8000 Tamil, Vadama Iyer, Nithrubakashyapa Boy, seeks alliance from smart homely graduate girls. Contact : Gopala Iyer, 114, Vedachalam Street, Jaffarkhanpet, Madras - 95.

★ செங்குந்த முதலியார், வயது 28, உயரம் 167, +2 படிப்பு. பெரியார் போக்குவரத்துக் கழகத்தில் டிரைவராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. எஸ். முத்தையா, பிளாட் 900, தெரு 72, செக்டார் 11, கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078.

★ அஷ்டசாஸ்திரம், கௌண்டின்யா, பூசம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மின்சார வாரியம், ரூ 2500 சம்பாதிக்கும் நபருக்கு வயது 30, உயரம் 5.8, நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. சென்னையில் உள்ளவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கலாம். (வடமாள், பிரகசரணம் சம்மதம்) முகவரி : ஆர். ராஜம், 162 ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, சி-1 பிளாக், சானிடோரியம், தாம்பரம், சென்னை - 47.

★ சோழிய வெள்ளாளர்/185/27/6000 (Distributor Food Products) வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, அழகான, படித்த 5' மேல் உயரமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : உ. முத்துராக்கு, 7/18 6வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 83. போன் : 4822515.

* Alliance invited for a Vadagalai Iyengar boy, Srivatsam, Vishakam, 32, 5'8'', M.S., (Comp.Sc.) working in Comp Sc. Company U.S.A. from good looking professional girls B.E., M.Sc., subsect no bar. Boy visiting India Dec. '93. send horoscope and bio-data. Contact : C.D. Srinivasan, "Usha" 191-A, Garodia Nagar, Ghatkopar, Bombay - 77.

★ கவர்மெண்ட் உத்தியோகம், வயது 34, நல்ல உயரம், 3500/- தந்தை தேவர், தாய் பிராமின், சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு பிராமின் அல்லது சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த, அழகும் நல்ல வசதியும் உள்ள 28 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. ஹேமா ஜேவி, நம்பர் 7, பாஸ்கர் இல்லம், ஆஸ்பத்திரி ரோடு, செந்தில் நகர், சின்னப்போரூர், சென்னை - 116. போன் : 4827205.

★ அமெரிக்காவிலிருந்து சென்னை திரும்பும் திருச்சி இனம், வெள்ளாள பிள்ளைமார் மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்பு, சிகப்பு நிறம், 20/23 வயது, 155/160 உயரமுள்ள மணமகள் தேவை. உடனடியாக விவரங்களை ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். ரத்தினம், 1/8-ஏ, கௌரி காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

* Wanted suitable alliance from employed girls, State/Central Govt/LIC/Bank for affluent family Brahacharanam, Bharadwaja Boy DME (not completed) 28/180/2500, clerk, P.W.D. Pondicherry. Contact : K. Ramaswamy, No. 10 North Extension, 9th Cross, Rainbow Nagar, Pondicherry. Phone : 31239.

★ அகமுடைய முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள சொந்தத் தொழில், அழகான, மாநிறமுள்ள 23, 5'5'', +2 (ஹிந்தி பி.ஏ.) மூலநட்சத்திரம் மணமகனுக்கு அதே இனமுள்ள 20 வயதுக்குட்பட்ட ஜாதகத்துடன் நல்ல குடும்பப்பாங்கான அழகான, சிவந்த நிற மணமகள் தேவை. முகவரி: D. செல்வராஜன், 1, 6வது கிழக்கு குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், வேலூர், வ.ஆ.அ. மாவட்டம், போன் : 20426, 23990.

★ பிராமணர்/வடமா/ஆத்ரேய கோத்திரம்/ரோகிணி 30/150/1000 சொந்த வீடு உள்ளது. கோயமுத்தூருக்கு மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. எளிமையான திருமணம். முகவரி : கே. வி. கோபாலரத்தினம், 17 சி (பிளாட்) ஹட்கோ காலனி, கோயமுத்தூர் - 641 012.

* Palakkad Brahmin, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Makeeram widower 45 years working in Dubai 3 grown up children seeks a girl below 40 good looking from a decent family. childless widow can also apply. Contact with horoscope to Mr. Ramachandran, 2/82, Moon Villa, New Kalpathy, Palghat - 3.

* Alliance for Vadama, Vadoolam, 27 age, boy diploma in Electronics Area Manager in Zecons Chembur, Bombay, salary 5700 p.m. height 5.6. transferrable govt. employed girls preferred. Address : K.N. Subramanian, 19, Srilalitha Opp : Prabath Theatre, Gandhi Nagar East, Vellore - 632 006.

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம் 2, +2/32/165/1700 என்கிற வரனுக்கு, வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : சி. சௌந்தரராஜன், நெ. 9, கோவல் தெரு, முத்தமிழ் நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

★ பிரஹசரணம், ஹரித மூலம் 25/169/ரூ.4200/ பி.ஈ. (Electronics and Communication Engineering) சண்டிகரில் தனியார் கம்பெனியில் என்ஜினியர் ஆக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு MBBS/BE (Computer Science) படித்த அல்லது வங்கி/ எல்.ஐ.சி. யில் நிரந்தரப் பணியில் அங்கு மாற்றலாகக் கூடிய அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அனுப்பவும். முகவரி : T. R. Natarajan, 22-120 (Old) R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

★ தந்தை பிராமணர், வடமாள் கௌண்டின்ய கோத்திரம், தாயார் வேளாள கவுண்டர், ஈரோட்டைச் சேர்ந்த, மணமகன் வயது 29 (6.5.1964), படிப்பு பி.எஸ்ஸி., பிரபல தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பொறுப்பாளர் வேலை. சொந்த வீடும் ஏனைய வசதிகளும் உள்ளது. அனைத்து நற்குணங்களும், அழகும், முற்போக்கு மனப்பான்மையும் கொண்ட மணமகனுக்கு, அதே போல் அனைத்து தகுதிகளும் அழகும், நல்ல நிறமும் கொண்ட வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் உடனே தேவை. வசதிகள் பற்றி கவலை இல்லை. பிராமணர், கவுண்டர், நாயுடு ஆகிய ஜாதிகளை சேர்ந்த நல்ல கௌரவமான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : காவலர் ராதாகிருஷ்ணன், மே/பா. பி. நாராயணசாமி, 71, புதுவீதி, போத்தனூர், கோயமுத்தூர் - 641 023.

★ ஐயர், பௌர்குத்ஸ கோத்திரம், 33 வயது, உயரம் 5 அடி 11 அங்குலம், சிவப்பு நிறம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை, நல்ல சம்பளம், சொந்த வீடு, நல்ல வசதியான குடும்பம். இதே மாதிரி தகுந்த மணமகள் தேவை. தமிழ்/தெலுங்கில் தமிழ் தெரிந்தால் பரவாயில்லை நேரில் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : K. S. Rajagopal, 829, Amanpur, Madanmahal (Jabalpur), (M. P.) 482 001.

மணமகன் தேவை

* Alliance for Kerela Vadama, Iyer girl homeloving 34/162/MA/Sadhayam Kousika unencumbered innocent Legal Divorcee short married life, decent family from broadminded understanding unencumbered Iyer/Iyengar grooms around 38 divorcee/widower. Subsect no bar. Contact to Box No. 20622

★ கோயமுத்தூர் பலிஜா நாயுடு, 28/5'4''/ அழகுள்ள, வீட்டுப் பொறுப்புகளை செவ்வனே செய்யும், குழந்தை மனம் கொண்ட பெண்ணுக்கு, முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட, பரந்த உள்ளமும், இரக்கப் பண்பும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெற்றோருக்கு இவள் ஒரே பெண். ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20623

* Wanted graduate or above well employed, Non-Vadula Gotra, Iyer Boy for a girl, graduate, 5'4'' height, Vadamal, Medium fair, good looking, employed, 29 years old, Palghat Iyer from a respected family. Apply with horoscope. Girl's Star Punarpoosam. D. Birth 15.5.64. Box No. 20624

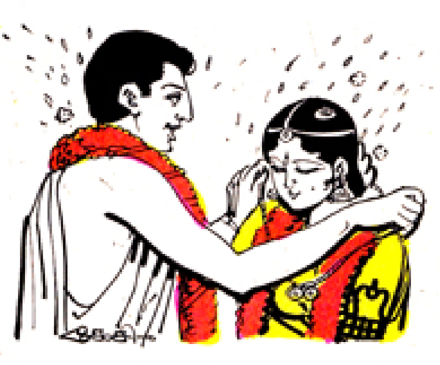
★ இந்து சோழிய வேளாளர், 31 வயது, வேலையில் இல்லாத முதுகலை பட்டதாரி மணப்பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகனின் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 20625

* For Gavara Naidu girl, 22 years, 5'3", MA final, Medium Complexion, Charming, star Magam, alliance invited from professionals/well employed decent family grooms. subsects acceptable. Send full particulars with horoscope to Box No. 20626

* Wanted Non-Athreya, Vadama, professionally qualified boys for well to do B.Com., 156, 21.5 fair, slim, good-looking, Kettai, decent marriage. horsocope with place of birth. subsect acceptable. Box No. 20627

★ சௌராஷ்டிரா [illegible] கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், 24/150/+2 வரை படித்த மாநிறம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்குப் படித்த நிரந்தர வேலையில் மத்திய/மாநில/வங்கி/தனியார் கம்பெனி/சொந்தத்தில் கை சம்பாத்தியம் உள்ள 30 வயதிற்குள் இருக்கும் சௌராஷ்டிரா மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20628

★ ரோமன் கத்தோலிக்கர், வெள்ளாளப்பிள்ளை, அஸ்வினி நட்சத்திரம், 23, 5'2'', பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் 6 வருடங்களாக செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியை, அரசு ஊதியம். இதே இனம் அல்லது இதைப் போன்ற வகுப்பைச் சேர்ந்த, மாற்றல் பெறும் வகையில் உள்ள அரசுப் பணி (ஆசிரியரானால் நல்லது) மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 20629




நிகரற்ற வகைகளில்
ஹோம்லி
ஊறுகாய்களின்
உலகத்தரம்,
என்றும்
உங்கள்
உணவில்
சுவை தரும்!
NEW 300 Gms WITH TAMPER - PROOF SEAL
ஹோம்லியின்
கிறிஸ்துமஸ் மற்றும்
புத்தாண்டு
வாழ்த்துக்கள்!
மேத்தா அஸோஸியேட் எண்டர்பிரைஸஸ்
20, மெக்னிக்கல்ஸ் சாலை, சேத்துப்பட்டு,
சென்னை - 600 031. ☎ : 8262169, 8264585
FEEL HOMELY WITH HOMELY PICKLES

* Alliance invited for Vadagalai, Srivatsa, Chitrai B.A. very fair, good looking girl 25/5.5" employed girl. Tamilnadu based boys preferred. Box No. 20630

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உயரம் 5', விசாகம் 4-ஆம் பாதம், 7ல் செவ்வாய் 2ல் ராகு, வயது 25, பி.ஏ., டைப்ரைட்டிங் ஹையர், ஷார்ட்ஹாண்ட் லோயர், வேலையில்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, மத்திய, மாநில, பாங்க் நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. வடகலை மாத்திரம் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20631

* Alliance invited for a girl Haritha/Sadayam /23/5'.1"/BA Medium colour, Teacher in Aurobindo School. Box No. 20632

* Alliance invited from broadminded Non-Vadula, Vadagalai Iyengar -Boys/Thengalai no bar/well employed/decently placed MD/Engineers/Executives/ MBA's/Doctors with P.G. for a fair, good looking doctor girl MBBS, DA, aged 38/Central Govt. employed doctor/4 digit salary/Madras based/164 cms/Krithigai star/with decent Govt. Quarters/Apply with Boys horoscope details and other family background for further action. Box No. 20633

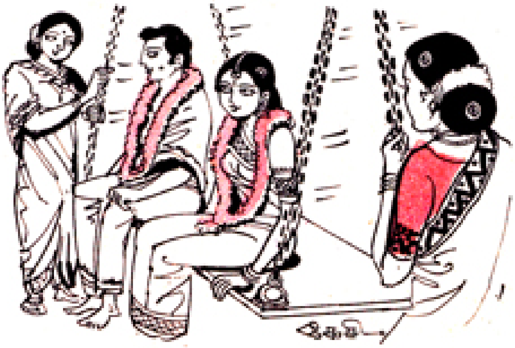
* Nair/Menon and allied community boys well qualified and employed required for two Nair sisters 27, Chittrai, Post-graduate Science, Management + Computer HSM, 25, Makam, B.A.Hons. M.A. English, Both employed locally at Rourkela for the time being. Box No. 20634

* Alliance for Uthiradam, Vadagalai/31 years Bharadwajam, fair, tall, post-graduate girl invited from Engineer/Bank/Doctor/Chartered Accountants. Subsect no bar. Box No. 20635

* Alliance invited from State/Central Government employed Bridegrooms for State Government dirvorcee, Saiva Pillai, aged 36 years. Caste no bar. Box No. 20636

* Alliance invited for Brahacharanam Iyer only daughter Kasyaba/Avittam/20/154/doing computer and correscpondence graduation/musically talented from Engineer/MBA/Officer/ well placed grooms. Subsects no bar. Box No. 20637

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், எம்.எஸ்ஸி., முடித்து கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் படித்துக் கொண்டுள்ள 5.4'', அழகிய சிவப்பான, 23 வயதுள்ள வசதியான பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்ஜினியர், சென்ட்ரல்/ஸ்டேட்/வங்கி உயர் பதவியில் உள்ள அதே இனமும் 30 வயதிற்குட்பட்டுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20638



★ வடமாள், காஸ்யப கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 25/150/2000 ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, Govt/Public Ltd யில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20639

★ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரம், எம்.ஏ.பி.எட்., படித்த 26 வயது, ஆன்மிக பக்தி ஞானம் அதிகம் உள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நிரந்தரமான நல்ல வேலையில் உள்ள பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20640

* Alliance invited from Iyer grooms for Iyer girl aged 36 years, 5', fair, B.Com., employed (Private Sector), Brahacharanam, Garga Gothram, star Ayilyam, Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 20642

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கிருத்திகை 31 வயதான, வேலையில் இல்லாத குடும்பப்பாங்கான, படித்த (பி.ஏ.) பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு/நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20643

★ சோழிய வெள்ளாளர், 10வது படித்த, அழகான, சிவப்பான வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் தெரிந்த 24 வயதுள்ள, மத்தியதரக் குடும்பப் பெண்ணிற்கு 30 வயதுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. முதலியார் ஆயினும் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 20644

* Alliance invited from tall, well-qualified, well-placed Non-Srivatsa/Non-Kousika Vadama/Brahacharanam Boys below 31, for fair, good-looking Vadama girl, 24/165, B.Sc.,(Hons) D.S.M. Star Magha, Reply horoscope, family details to Box No. 20645

* Alliance invited from decently employed boys below 35 years for Vathimal Iyer girl, Tharakayana, Anusham, 26 years, ht 5'.2", B.A., well employed groom simple marriage. Subsect no bar. Box No. 20646

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், உத்திரம், 29 வயது, தேசியமயமாக்கப்பட்ட பேங்கில் நிரந்தர உத்தியோகம், மாத வருமானம் ரூ 3000, காது கேட்பது, பேசுவதில் குறைபாடு உள்ள பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பிராமணர்களில் எந்த உட்பிரிவினர்களானாலும், பேச்சு குறைபாடுகள் உள்ளவர்களானாலும் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20647

★ ஐயர்/25/158/1000/பி.எஸ்ஸி., பி.எட்.,/ திருவாதிரை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தந்தை சாத்தாதா, ஸ்ரீவைஷ்ணவா, தாய் ஐயர், வரனுக்கு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20648

* Balija Gavara Naidu girl 26/156cm/graduate doing computer diploma Chevva dosham, parents invite suitable alliance with horoscope and bio-data. Subsect no bar. Box No. 20649

★ வாணிய செட்டியார், வயது 22/150, பி.ஏ., மாநிறம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், சென்னையில் வசிக்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20650

* Well employed groom for Telugu Niyogi Kasyapa, 26, M.Sc., (Applied chemistry) B.Ed., very fair charming girl. Telugu Brahmins of Tamil Nadu origin. Please contact to Box No. 20651

* Alliance invited from well employed well-educated Vadagalai Non-Nithrupa Kasyaba Gothram, Iyengar grooms at the age group of 43 to 47 years for two good-looking propertied, smart highly-educated bank officers, belonging to highly respectable and affluent family. Box No. 20652

★ ஐயர், வடமாள், கார்த்திகை, பாரத்வாஜம், 29/5'2''/எம்.காம்., அழகான, சிவந்த, குடும்பப் பாங்கான, வேலைக்குப் போக விருப்பமில்லாத பெண்ணிற்கு, படித்த, நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34 வயதுக்குமிகாத தகுந்த மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20653

★ பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், நட்சத்திரம் பூரம், 3-ம் பாதம், 27 வயது, 5'5'' சிவந்த அழகான, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெங்களூரில் நல்ல வேலையில் உள்ள கடவுள் பக்தி உள்ள எம்.ஏ. பட்டதாரிப் பெண்ணுக்குத் தகுந்த நல்ல வரன் தேவை. வியாதி அல்ல என்று தீர்மானிக்கப்பட்ட லூக்கோடர்மா மிகச் சிறிய அளவில் காலில் உள்ளது. பங்களூர் வரனுக்கு முதலிடம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20654

* Wanted Hindu Sengundha Mudaliar/Naidu having decent employement and remuneration for only daughter good looking well employed, B.Sc.,/24/2500 own house in Madras city. Box No. 20655

* Alliance invited from well placed boys for Vadama Iyer, Post-graduate girl/Athreya/Kettai/34/160cms/ Rs.3000/-State Govt. employed transferable job. Reply with horoscope to Box No. 20656

★ செங்கற்பட்டு, இந்து, சீர்கருணீகர், சைவம், வயது 34, உயரம் 5'.1'', பி.ஏ.பி.எட்., ஆசிரியர் பெண்ணுக்கும், சகோதரி வயது 32, உயரம் 5'.1'', எம்.ஏ. பி.எட்., கூட்டுறவு வங்கியில் பணியாற்றும் பெண்ணுக்கும் வரன்கள் தேவை. மத்திய/மாநில/வங்கி/அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள வரன்கள் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20657

★ அஷ்ட சஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், அனுஷம், பிறந்த தேதி 13.5.1968, உயரம் 5'1'', இங்கிலீஷ் மீடியத்திலேயே +2 வரை படித்து விட்டு தற்சமயம் அஞ்சல் வழியில் பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் நல்ல நிறமும் அழகும் உள்ள திருச்சிராப்பள்ளியை சேர்ந்த இந்த பெண்ணுக்கு அரசுத் துறை/வங்கி/எல்ஐசி மற்றும் நல்ல தனியார்த் துறையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20658

★ சைவம், வெள்ளாளர் பிள்ளை, எம்.ஏ. பி.எட்., Working in Private School as B.T. Asst, Madras, age 35, salary 3100/ அனுஷ நட்சத்திரம், வங்கி அல்லது அரசுத் துறையில் சென்னையில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20659

* Alliance invited from Telugu Brahmins, Bank/LIC/or good jobs from decent family for Bharathwaja gothram, Makam, 25 age, B.Sc.,B.Ed., Bank Employee, simple & early marriage. Reply with horoscope and family details. subsects no bar. Box No. 20660

★ தமிழ், ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், 26 வயது, அனுஷ நட்சத்திரம், எம்.காம்., படித்து எல்.ஐ.சி.யில் வேலை பார்க்கும் அழகான, சிவந்த, உயரமான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20661

* Sozhia Vellala, B.E., Junior Engineer girl, under Pondicherry Government, aged 26 years, Swathi Natchathram, suitable alliance invited. Bank Officers/College Teachers are preferred. Reply with details, horoscope to Box No. 20662

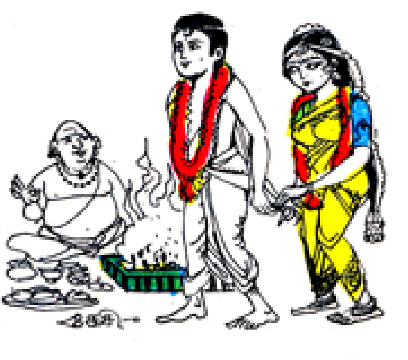
* Alliance for Tamil Iyer girl, age 25, 5'5'', fair, Kashyappa Gothram, star Chitra, Bracharnam, B.Com., AICWA with computer diploma, working as Executive in Foreign Bank Subsidiary, Bangalore. Box No. 20663

★ பாரத்வாஜம், அய்யர், பிரஹசரணம், 30/160, சென்னையில் நல்ல வேலையிலுள்ள அழகான, பி.காம்., பெண்ணுக்கு முப்பத்தைந்து வயதுக்குள் நல்ல, படிப்பும், வேலையும், குடும்ப பின்னணியும் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20664

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அனுஷம்/ 22/பி.காம்../159 அரசுடைமை வங்கியில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணிற்கு, வங்கி, எல்.ஐ.சி., இன்ஜினீயர் மற்றும் மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும் அதே இன பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20665

* Alliance invited from matured persons for good-looking, Brahmin girl, divorced after a very short marital life. well employed in Madras Rs. 2300/- age 30, no issue, B.Com. Box No. 29944

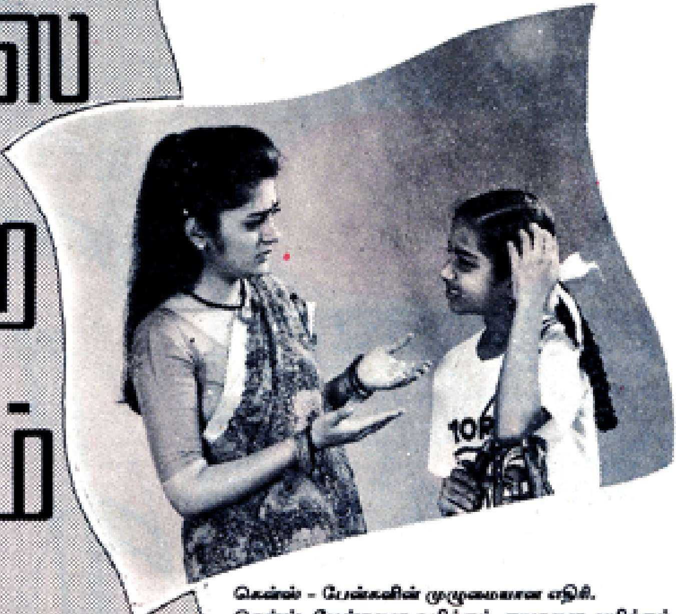
* Well settled Balija youth for 33 years, spinster in Central Government Service at Madras drawing Rs.





கோ-ஆப்டெக்ஸ்
பட்டிலே
ஜொலி ஜொலிச்சா!
100%
தூய பட்டு
அசல் சரிகை
கிறிஸ்துமஸ்
சிறப்புத் தள்ளுபடி
20.12.93 முதல் 25.12.93 வரை
20% முதல் 40% வரை
* உங்கள் அருகாமையிலுள்ள கோ-ஆப்டெக்ஸ் விற்பனை நிலையத்தை அணுகவும்.
* விடுமுறை நாட்களில் விற்பனை உண்டு.
* கடன் வசதியை பயன்படுத்துவீர்.
கோ-ஆப்டெக்ஸ்

கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களே வராது எப்போதும்



கென்ஸ் - பேன்களின் முழுமையான எதிரி.
கென்ஸ், பேன்களை ஒழிக்கும். ஈறுகளை அழிக்கும்.
மல்லிகை மணம் கமழும் எண்ணெயில்
உருவாகும் கென்ஸ், கேசத்திற்கு நறுமணம்
நல்கும். எனவே சக்தி வாய்ந்த கென்ஸைப்
பயன்படுத்தி பேன் உங்கள் குழந்தையை
பாதிக்காத வண்ணம் பேணுங்கள்.
பெரியவர்களும் உபயோகிக்கலாம்.
கேசத்திற்குத் தேவையான அளவு எடுத்துத்
தலையிலும், மயிர்க்கால்களிலும் நன்கு தடவி 20
நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர் தலையை
நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு
முறை செய்தால் போதும். அப்புறம் பாருங்கள்
பேன்களின் எல்லையில்லாத தொல்லை இனி
இல்லவே இல்லை.
கென்ஸ் - பேன்களை வானுலகு அனுப்பும்.
கென்ஸ் 15, 55 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.



கென்ஸ்

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் 613 007.

2500/- p.m. Bio-data to Dr. C.D. Dayal, No.31, Sait Colony II Street, Egmore, Madras - 600 008.

★ B.A./Type Both Higher/30/சிவப்பு நிறம், நல்ல அழகும், குணமும் உடைய மத்வா பிராமண குடும்பப் பெண்ணிற்கு அரசு/பொதுத் துறை/தனியாரில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் அதே இனத்தில் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : R. Sethuraman, 90 East Street, Dharmapuri - 636 702.

★ சௌராஷ்டிரா குலம், கேட்டை நட்சத்திரம், பாரித்த கோத்திரம், வயது 25, பி.எஸ்ஸி., உயரம் 152 செ.மீ., சிவப்பு நிறம் பெண்ணிற்கு. M.Sc./CA/BE/M.Com படித்து கவர்மெண்டில் வேலை உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : எம். ராணி, நெ. 8, தாசியார் கோவில் அக்ரஹாரம், உறையூர், திருச்சி - 3.

* Alliance invited from Vellala for State Bank employee 27/5'4"/3600. Any branch of Vellala accepted. Bank, Insurance employee preferable. Contact Renganathan, H 1095, Ellisnagar, Madurai - 10.

★ 24/168/4500 அரசு மருத்துவமனையில் நர்ஸாக பணிபுரியும் அழகான, சிவந்த நிற முடைய மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். முகவரி : N. Nagaraj, 171, Church Street, Karaikal - 609 602. Pondicherry U.T.

* Alliance invited from suitable boys for Bombay based Tamil, Sozhia vellalar Pillai girl B.Com/23/153 working in Central Railway. Contact : S.S. Murthy, D/13, "Ganesh Nivas" (NR. Padwal Compound) J.M. Road, Bhandup, Bombay - 400 078.

★ தாய் பிராமணர், தந்தை பிள்ளை, இவர்களின் 30.11.69ல் ஆயில்யம் 4-ஆம் பாதத்தில் பிறந்து, M.Sc., PGDCA முடித்த அழகிய நல்ல குணமுள்ள பெண்ணுக்கு அறிவும், அழகும், அன்பும் உடைய நல்ல வேலையில் உள்ள சுத்த சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்க : பா. கங்கா பரமேஸ்வரன், 133. B, தெற்கு ரத வீதி, பழனி - 624 601.

★ வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம் 1-ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், பிறந்த தேதி 14.09.63, பத்தாவது வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிலையான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : K.S. Dhathathreyan, T-1, Ragam Apts, 4P, 1st Avenue, Sastri Nagar, Madras - 600 020.

* Iyer girl/Vadama/Moudgalya Gothram/Avittam/B.A. Eco (final), Computer (NIIT) Hindi Visharad, 21/5'1", fair, requirement, C.A.(or) Engineer in Good employement. Contac : S.K. Visweswaran, 211, 42nd Street, 8th Sector, K.K. Nagar, Madras - 78.

★ விஸ்வகர்மா இனத்தைச் சார்ந்த 22 வயதாகும் சராசரி உயரமுள்ள டிப்ளமோ படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல குணமுள்ள படித்த அரசு/தனியார் துறையில் பணியாற்றும் அல்லது தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : S. Sivakumar, Business Into-Tech, Mayur Complex, 20, Palaniappa Street, Erode - 9.

★ சைவ வேளாளர், PWDயில் நிரந்தரப் பணி, படிப்பு D.C.E. (Part time B.E.) வயது 26, உயரம் 164 செ.மீ., மாநிறம், விசாக நட்சத்திரம், பொறுமை, அனுசரித்து நடக்கும் பண்பு, அனைத்து குண நலன்களும் பொருந்திய அழகிய பெண்ணுக்கு அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. இராமலிங்கம், நெ. 9, தாடாளன் கீழ வீதி, சீர்காழி.

★ சைவ வெள்ளாளர், திருவோணம், வயது 22, தமிழக அரசுப் பணியில் தட்டச்சராக மாத ஊதியம் 2300ல் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு மத்திய/மாநில அரசு அல்லது பொதுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : எம். இராசன், 23ஏ, தம்பி நாயுடு தெரு, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் - 626 125. காமராசர் மாவட்டம்.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், கௌசிகமுனி கோத்திரம், வயது 22, 5' உயரம், சிவப்பு நிறம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், E.S.L.C. படித்த Audio, Video serviceல் தனியார்த் துறையில் பணிபுரியும் அழகிய பெண்ணுக்கு, பட்டப் படிப்புடன் அரசு அல்லது வங்கியில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள நற்பண்புகள் நிறைந்த, ஆரோக்கியமான இதே இனத்து மணமகன் ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : ஏ. புருஷோத்தமன், 48, சூளை நெடுஞ்சாலை, சூளை, சென்னை - 600 112. P.P. 586593.

* Wanted well employed non-Kousika Iyer bridegroom below 47 for a Vadama post-graduate, unemployed, fair, girl 40/150cms. Reply with horoscope & bio-data to Smt. S. Meenakshi, 13A, SBI Colony III, S.S. Colony IV St, Tagore Nagar, Madurai - 625 016.

★ கம்மவார் நாயுடு, வயது 29, உயரம் 5 அடி, 8ம் வகுப்பு படித்த நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தரப் பணியில் உள்ள இந்து மதத்தைச் சார்ந்த வரன் தேவை. குடும்பம் மற்றும் வேலை விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. சீனிவாசன், 1, பாரதியார் தெரு, திருவள்ளுவர் சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி, பூரட்டாதி 20/160/பி.காம்.,/டைப், ஷார்ட்ஹாண்ட், ஹிந்தி ராஷ்டிரபாஷா படித்த, குடும்பப்பாங்கான சிவப்பு நிற, அழகான பெண்ணிற்கு தக்க வரன்கள் தேவை. பெற்றோர்கள் அணுக முகவரி : வி. ராஜலக்ஷ்மி, 8/1711 சன்னதித் தெரு, கரந்தை, தஞ்சாவூர் - 613 002.

★ தமிழ், ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, வயது 27, 155 செ.மீ., நல்ல சிவப்பு, படிப்பு எம்.பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் ரூ 4000/- இசை ஞானம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே பிரிவில் உயரிய கல்வி, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரன்கள் தேவை. முகவரி : கணபதிராமன், 55 என், பிளாக் 1, திவ்யா காம்ப்ளெக்ஸ், நெற்குன்றம் சாலை, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

* Wanted Non-Vadula Iyer groom, 30-33, graduate, decently employed for good looking girl, 24, M.A. B.Ed., Teacher, Magam, 5'3". Contact :Mrs. Viswanathan, 11/1, 2nd Street, Venkateswara Nagar, Adyar, Madras - 20.

★ தாயார் பிராமின், தகப்பனார் சைவப் பிள்ளை, வயது 22, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., மாநிறம்,

உயரம் 168 செ.மீ., அரசு வேலை அல்லது நல்ல கம்பெனியில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ப. சுப்பையா, 1220, 20வது மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை - 40.

* Alliance for Bharadwajam, Vadamal, Ayilyam third padam girl, M.A., age 23, Contact : R. Subramanian, M-44/3, Cosmopolitan Colony, West Avenue, Tiruvanmiyur, Madras - 600 041.

★ தெலுங்கு, வேலநாடு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்த 30 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெண் வேலைக்குப் போகவில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : R. Narasimhan, 428-D MTH Road, Ambattur, Madras - 600 053.

* Alliance invited for Iyer Brahacharanam/Sankrithi Gothram/Punarpoosam/age 21/150/fair/B.Com., graduate girl from well educated well employed grooms within 30 years. Contact with horoscope to T.S. Vanajakshi, 246E, Railway Quarters, Wheel and Axle Plant, Yelahanka, Bangalore - 560064.

* Alliance invited Madhwa/Bharadwaja/Desistha/Marathi B.Sc.,/36/5'3"/Bank employed girl, below 40, good family background (Sai devotee) Brahmin, language no bar. Reply to Haragopal R. Dabir, Facit, Asia Ltd, No 52, SIPCOT, Ind. Complex, Hosur - 635 126.

* Alliance invited for Madhwa/Bharadwaja/Desistha/Marathi, B.Sc.,B.Ed.,/32/5'2" girl employed as Teacher, Good family background. (Sai Devotee) Brahmin, language no bar. below 36, Reply to Haragopal R. Dabir, Facit, Asia Ltd, No. 52 Sipcot, Indl Complex, Hosur - 635 126.

* Wanted Non-Bharadwajam, well employed graduate Vadamal Iyer boy, below 38 for B.Com., B.Ed., fair, Vadamal girl, Ayilyam 3rd padam, age 32/150/2400/- send details with horoscope to Sankaralyer, 103/B, Kuttya Pillai Compound, Coonoor - 643 102.

★ துளுவ வேளாள முதலியார், சைவம், கிருத்திகை, 12-ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 24/158, நல்ல சிவப்பும், அழகுமுடைய பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து நல்ல வேலையும் கல்வித் தகுதியும் உள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : பி. பிரகாஷ், சி-1, மருதி சாலை, வட்டம் - 12, நெய்வேலி - 607 803.

* Alliance invited from Vadamal/Brahacharanam boy for Kerala Iyer, B.Com., Vadamal, Srivatsa, Bharani, 24/5'2", Central Govt. New Delhi. Contact with the Horoscope and family details Sh. P. Narayanan, T.C. 37/1132, Thamman Street, Fort, Thiruvananthapuram - 695 023.

★ படித்த, 24/158/பி.காம்../அவிட்டம் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு (தாய் பிராமின், தந்தை சைவப் பிள்ளை) அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் (சைவப் பிள்ளை) தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எம். சண்முக சுந்தரம், 11, நடவாசல் தெரு, திருவாரூர் - 610 002.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், கௌசிகமுனி கோத்திரம், வயது 24, சுமார் 5' உயரம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், +2 படித்த அழகிய பெண்ணுக்கு, பட்டப் படிப்புடன் அரசு அல்லது வங்கியில் நிரந்தர பணியில் உள்ள நற்பண்புகளுடன், ஆரோக்கியமான இதே இனத்து மணமகன் ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : ஏ. புருஷோத்தமன், 48, சூளை நெடுஞ்சாலை, சூளை, சென்னை - 600 0112. P.P. 686593.

மணமகள் மணமகன் தேவை

★ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, பி.காம்., CAIIB, 34/173/5000 சொந்த வீடு பம்பாயில் வங்கியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கும், புனர்வசு, B.A.BGL 38/160/4500 வங்கியில் வேலை செய்யும் அவன் சகோதரிக்கும் தகுந்த வரன்கள் தேவை. தந்தை ஓய்வு பெற்ற ரயில்வே அதிகாரி. பெண் கொடுத்து வாங்கவும், ஜாதியில் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பூர்வீகம் வடஆற்காடு. பெட்டி எண் : 30041

★ ஐயர்/பிரஹசரணம்/ஆத்ரேய கோத்திரம் பையன்/பெண்ணுக்கு மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், பி.காம்., 38, சம்பளம் ரூ 3000/- பையனுக்கு வேலை பார்க்கக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உத்திரம்/பி.ஏ./35 சிவப்பு நிறமுடைய பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 30042.

★ தெலுங்கு பிராமின், சகோதரி வயது 34, எம்.எஸ்.ஸி., வேலையில் இல்லாத பெண்ணிற்கும், சகோதரர் வயது 33 மத்திய அரசில் உள்ளவர்க்கும் வரன் தேவை. பிராமணர் எவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெண் எடுத்து, பெண் கொடுக்க விருப்பமுள்ளவர்கள் அல்லது பெண் மட்டும் எடுக்க சம்மதமுள்ளவர்களோ விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 30043



Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).


Dhanalakshmi
LOANS FOR CONSUMER DURABLES
Because what sets your heart afire shouldn't burn a hole in your pocket.
You set your heart on buying the latest TV and your wife is all excited about the new washing machine. Go ahead and buy them. The Dhanalakshmi Bank Consumer Loan Scheme will back you up.
The Bank offers Loan for consumer durables to buy the comforts of life without really feeling the pinch.
For six decades and more Dhanalakshmi Bank has helped thousands of people chart the course of their future with a sense of pride and achievement.
Come, be a part of the Dhanalakshmi family
Get in touch. We'll be with you all the way.
BANK FOR THE FUTURE
THE DHANALAKSHMI BANK LIMITED
Corporate Office : Thrissur
CHAIRMAN : V. HARIHARAN

இதயத்திற்கு இதமானது

Mangayar Malar December - '93 -
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

**திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.**

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc
Diploma in Nutrition & Di
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

Bombay Distributor
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay - 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874

இதயம
நல்லெண்